2006 №5

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

УКРАИНА

ЖУРНАЛ

Рак боится оптимистов

Тыква дарит здоровье

Анатомия болезни : глаукома

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

УКРАИНА

Приложение к газете «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В УКРАИНЕ»

Выходит один раз в два месяца.

№ 5
сентябрь – октябрь 2006 г.

Генеральный директор
Анатолий КОРШУНОВ
Главный редактор
Борис ЧЕРНЫШЕВ

Идет подписка в почтовых отделениях Украины на 2006 год.

Наши подписные индексы:
«В каталозі видань України»
91966
(стр. 148)

Александр ТОЛСТИКОВИЧ
АФОРИЗМЫ ГИППОКРАТА 3

Сергей НИКОЛЬСКИЙ
Я СОХРАНИЛ ОХОТУ
К ПЕРЕМЕНЕ МЕСТ 7

Николай АЛЕКСАНДРОВ
У СТАРОСТИ
СОБСТВЕННОЕ ЛИЦО 11

Ольга ЧУЛКОВА
РАК БОИТСЯ ОПТИМИСТОВ 17

Вячеслав НИКОЛАЕВ
ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ЗОЖ,
ИЛИ КАК ПОМОЧЬ
САМОМУ СЕБЕ 21

Нина КОВАЛЕВА
РАСТЕНИЯ ПРОТИВ ГЕПАТИТА 23

Сергей ЧЕРЕПАНОВ
У МЕНЯ НЕ БЫЛО ВЫБОРА 27

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ 29

Ольга НАУМОВА
ЗЛОПОЛУЧНАЯ ДЫМКА 37

Ирина АНДРИАНОВА
ТЫКВУ ЕШЬ, СОК ТЫКВЫ ПЕЙ,
БУДЬ ЗДОРОВ И НЕ БОЛЕЙ 47

Николай СВОБОДИН
ДЛЯ ВАС, ЖЕНЩИНЫ 52

Марина МАТВЕЕВА
ПОЗДНИЙ ПАПА 58

Учредитель и издатель:
ООО «Издательский дом «Здоровый образ жизни»

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения ООО «Редакции вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Свидетельство о регистрации КВ №9902 от 31.05.2005

ООО «Издательский дом «Здоровый образ жизни»

Для писем: 04050 Киев, а/я 136.

Контактный телефон: (050) 442-88-85, (044) 332-58-34.

E-mail: ipzog@ukr.net mail@zoj.ru

Анатолий ЦАРИК
НАДО КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ 64

Леонид ГРУЗДЕВ
ФЛЕБИТ СОСУДАМ НОГ ГРОЗИТ 70

Ирина ЧЕКАЛИНА
ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ДРОЖАЩЕЙ ОСИНЫ 81

Екатерина ШЕСТАКОВА
ХНОЙНАЯ ПАЛИТРА 86

Александр ИЛЬИН
БЕЗ ВОДЫ – И НЕ ТУДЫ, И НЕ СЮДЫ 89

Чак ЭЛЛИСОН
СЛАБЫЕ СВЯЗКИ 96

Илья КРЫЛОВ
В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА 99

Владимир ЯКОВЛЕВ
АСТРОЛОГИЯ: ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ 106

КЛУБ ЛИТЕРАТОРОВ 112

Аркадий АВЕРЧЕНКО
ЧАД 117

КРОССВОРД 124

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО 126

ПОДПИСКА 127

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Подписано в печать 5.09.2006 г. Формат 84x108/32. Печать офсетная Бумага газетная. 4 п. л. Тираж 5 427 экз. Цена свободная. Заказ № 2178 Отпечатано в типографии ГП «ИПП МОУ «Армія України» г. Львов, ул. Тернопольская, 38

АФОРИЗМЫ ГИППОКРАТА

Публикация афоризмов Гиппократа вызвала интерес у наших читателей. Вот, например, что написала в редакцию Валентина Ершова из Владимира:

«Огромная благодарность за удовольствие, которое мы всей семьей получили от чтения афоризмов великого врача древности Гиппократа. Такое впечатление, что мудрые изречения этого замечательного целителя прямо адресованы нам – нынешним простым людям, которые не могут позволить себе лечиться в дорогих больницах и даже не всегда могут купить необходимое лекарство.

Очень хотелось бы, чтобы современные врачи не только давали клятву Гиппократа, но и на деле следовали его наставлениям и заветам».

Предлагаем вашему вниманию заключительную подборку афоризмов великого врача с комментариями кандидата медицинских наук, историка медицины Александра ТОЛСТИКОВИЧА.

Вещи, к которым привыкли в продолжение долгого времени, даже если они будут хуже непривычных, обыкновенно меньше причиняют беспокойство. Но следует время от времени переменять их и на необычное.

Современные врачи утверждают, что определенный режим дня, устоявшийся образ жизни способствуют лучшему самочувствию человека. Регулярный прием пищи в определенные часы, достаточное время для сна и отдыха, прогулки на свежем воздухе – основа здорового образа жиз-

ни. Но иногда хорошо съездить в новое место, попутешествовать, отдохнуть на природе. Смена впечатлений придает жизни особую прелесть.

* * *

Много и сразу опорожнять или наполнять, или согревать, или охлаждать тело – опасно, ибо всякое излишество противно природе. А что делается постепенно, то безопасно, а также безопасно, с другой стороны, и то, когда постепенно переходят от одного состояния к другому.

«Умеренность и благоразумие» – девиз, который исповедовал другой замечательный московский врач–профессор Григорий Антонович Захарьин. Он неизменно рекомендовал своим пациентам в качестве бесплатного рецепта это высказывание Гиппократа.

* * *

Перемены времен года больше всего рождают болезни, но и большие перемены то холода, то тепла, а также все прочее в течение этих времен имеют такое же действие.

* * *

Из натур человеческих одни хорошо или дурно приспособлены для лета, другие для зимы.

Обычно люди астенической конституции легче переносят летнюю жару, тогда как полные люди чувствуют себя комфортнее зимой, в прохладную погоду.

* * *

Из болезней одни хорошо или дурно переносятся в одни времена года, другие – в другие. Так же точно и некоторые возрасты приспособлены к известным временам года, к местностям, к образу жизни.

Современная медицинская статистика убедительно подтверждает наблюдение Гиппократа, сделанное тысячелетия назад. Действительно, в жаркое летнее время года отмечается резкий рост сердечно-сосудистых заболеваний, увеличивается число инсультов, гипертонических кризов. Особенно от жары страдают люди пожилого возраста. Хорошо прослеживается кривая сезонной зависимости у больных бронхиальной астмой, многие из которых на себе ощущают все «прелести» цветения растений или появления в воздухе тополиного пуха.

В холодное время года растет число простудных заболеваний, это время обострения ревматизма, патологии мочевыводящих путей. Весна и осень – период обострения душевных недугов.

* * *

Южные ветры притупляют слух, затуманивают зрение, отягощают голову, производят вялость и расслабление. Когда господствует такая погода, тогда все это испытывают в болезнях. Если же будет время северных ветров, тогда наступает кашель, болезни горла, закрепление желудка, затруднение мочеиспускания, дрожь, боли в боку и груди.

Осенью болезни бывают самые острые, самые смертельные; весна, напротив, самое здоровое время и менее всего несет смертности.

Надо заметить, что свои афоризмы Гиппократ основывал на клинических наблюдениях, сделанных в регионе Средиземного моря. К медико-климатическим условиям России этот афоризм малоприменим: отмечено, что весной отмечается увеличение смертности от многих хронических заболеваний.

* * *

Наибольшая часть детских болезней разрешается в сорок дней, другие – в семь месяцев, иные в семь лет, а иные уже при приближении к зрелости. Те же из них, которые останутся в детях и не разрушатся к зрелости или около появления менструаций, обыкновенно становятся хроническими.

* * *

Если кто-нибудь при лихорадках или при прочих болезнях плачет по известной причине, в этом нет ничего особенного; а если плачут без причины, это уже более неуместно.

Возьмем на себя смелость утверждать, что это уже не столько медицинский афоризм, сколько определенный морально-нравственный постулат умного врача и человека, имевшего возможность наблюдать поведение тысяч людей в самые критические минуты. Самообладание, мужество, сила воли – качества высшей пробы, которые ценятся в любую эпоху, в любом обществе...

* * *

Кто часто держит себя в тепле, у того происходят следующие вредные последствия: изнеженность мышц, слабость нервов, тупость ума, кровотечения, обмороки.

* * *

Холод приносит вред костям, зубам, нервам, головному и спинному мозгу; напротив, тепло полезно им.

* * *

Что поражено холодом, должно согреваться, за исключением тех мест, в которых бывает или имеет быть кровоизлияние.

* * *

Холодом же должно пользоваться в тех местах, откуда истекает кровь или еще имеет истечь.

После хирургических операций больным непременно кладут грелки со льдом на место раны, что вызывает спазм мелких сосудов, уменьшает кровоточивость, снимает отек.

* * *

Если при желтухе печень делается твердою, это худо.

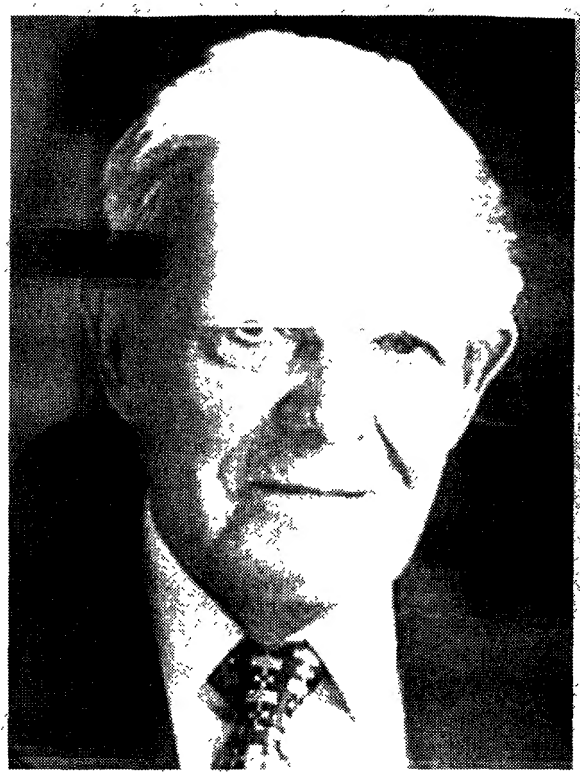
Гиппократ подразумевает уплотнение печени вследствие цирроза — тяжелого прогрессирующего заболевания после перенесенного вирусного гепатита, различных инфекционных заболеваниях, интоксикаций. При циррозе нормальные печеночные клетки замещаются разросшейся соединительной тканью, делающей печень твердой на ощупь.

* * *

Если делаются какие-нибудь подагрические болезни, то они, по успокоению воспаления, прекращаются в продолжение сорока дней.

Как правило, первый приступ подагры проявляется резкой болью в суставах ноги, которая чаще всего возникает ночью. Пораженный сустав быстро опухает, кожа над ним краснеет, отекает, становится напряженной. Появляется сильнейший озноб, температура тела поднимается выше 40 градусов. К утру интенсивность боли несколько уменьшается, но к ночи приступ повторяется вновь во всей своей «красе». Такие волнообразные боли могут повторяться в течение недели, а затем воспалительные явления постепенно стихают. Следующий приступ болезни развивается спустя полгода-год, хотя у некоторых больных этот промежуток времени иногда достигает 10—20 лет.

Сергей НИКОЛЬСКИЙ: Я СОХРАНИЛ ОХОТУ К ПЕРЕМЕНЕ МЕСТ



Выдающийся российский математик академик Сергей Михайлович НИКОЛЬСКИЙ – ученый с мировым именем. Ему принадлежат многие фундаментальные открытия в области математики. В нашей стране имя Никольского на устах тысяч бывших и нынешних студентов: математическому анализу в высших учебных заведениях учат по его трудам. А школьные учебники по арифметике и алгебре, написанные Никольским, стали настольными книгами для нескольких поколений учащихся.

Но с Сергеем Михайловичем наш корреспондент встретился не в связи с его

профессиональными вопросами, а потому, что 30 апреля 2006 года академику Никольскому исполнился 101 год.

– Сергей Михайлович, у вас за плечами целый век, а вы до сих пор работаете, много ездите по стране и миру... Наверное, у вас есть особый секрет долголетия?

– Никаких секретов! Мои бабушки и дедушки, которых я не помню, а только слышал о них, не были долгожителями. Двое моих братьев умерли от холеры, а три сестры ушли в лучший мир в возрасте около 70 лет. Выходит, что с точки зрения наследственности я совершенно нетипичный долгожитель. Правда, жил я в такой семье, которая все время передвигалась. Может, поэтому до сих пор я сохранил охоту к перемене мест. А движение, как известно, есть жизнь.

– Кто были ваши родители?

– Моя мать – сельская учительница, отец – лесничий. В Российской империи во времена моего детства было, может быть, с тысячу больших лесничеств, которые принадлежали государству. Отец имел хорошее образование, которое получил в Петербургской лесной академии. Детство я провел на границе с Германией, там было расположено одно из государственных российских лесничеств. Помню, как началась Первая империалистическая война, шли бои с Пруссией, неудачные для России. Все это как раз происходило в Августовских лесах, где мой отец работал управляющим. Потом мы стали беженцами, часто переезжали с места на место.

– Страшное было время?

– Да. Помню, основным блюдом на семейном столе были лепешки из желудевой муки. Голод, нищета, неустроенность – вот это какое было время. Отец очень хотел дать мне образование, потому что я считался способным мальчиком. В 1921-м году отец наконец-то списался с директором Павловской школы-семилетки, прежде она была гимназией. Я у этого доброго директора жил дома, пока сдавал экстерном экзамены. Вскоре моего отца не стало: он вступился за лес, который в обход законов вырубали какие-то бандиты. И они его убили.

– Сергей Михайлович, вы – долгожитель потому, что всегда вели правильный образ жизни?

– Если взять мое долголетие с точки зрения правильного образа жизни, то я никогда не курил. Спортом занимался, но своеобразным. Я подолгу жил на больших реках – Днепре, Десне – и много греб на лодках. Это тяжелая работа, но она мне нравилась, я с удовольствием ею занимался. А дальше – все как у всех. Жил обычно.

– Какой у вас сейчас распорядок дня?

– Никуда не годный! Надо бы по утрам зарядку делать, пусть несколько несложных упражнений, а я? Я лучше сяду, докажу какую-нибудь теорему, и мне так приятно становится. Математика ведь развивается непрерывно. Теоремы создал Бог, а мы только их открываем, находим ключ к их разгадкам. И все это богатство бесконечно. Процесс познания никогда не закончится. Мы живем в мире, где есть Солнце, звезды, и там, дальше безмерное количество звезд. Их удается познать в первую очередь с помощью законов математики.

– Кому, на ваш взгляд, нужна математика?

– Математиками способны быть не все. Ведь не каждый может стать музыкантом или художником. Но воспринять элементарную, школьную математику способен любой человек, претендующий на какую-либо серьезную роль в обществе. Когда я узнаю, что человек, имеющий тройку по арифметике в школе, становится врачом, агрономом или архитектором, то отношусь к таким специалистам с большой опаской.

– Сергей Михайлович, как вы относитесь к рекомендациям врачей?

– У меня есть свои подходы к лечению различных болячек. В советское время мне, как профессору, доктору наук, полагались разные льготы, например, летом обязательно давали путевку в хороший санаторий. Я по таким путевкам почти никогда не ездил. Между тем, когда мне исполнилось 70 лет, в ногах и руках появился какой-то хруст. Врачи сказали, что это отложение солей, надо лечиться. Но я посчитал, что если проедусь с геологами на их грузовиках по каменистым дорогам, то все эти соли растрясутся сами собой! Сговорился со знакомым геологом из Казахстана, чтобы он меня взял с

собой на лето «в поле». Мы проехали вдоль китайской границы от Усть-Каменогорска до Алма-Аты. Там я распрощался с геологами и – с солями.

– Вам не страшно отрываться от дома? Ведь люди даже моложе вас боятся путешествовать.

– Я вообще не из породы домоседов. Три года назад меня, например, послали на международный конгресс по образованию в Копенгаген, и я там выступал с трибуны, защищал школьную математику.

– У вас есть другие увлечения?

– Меня очень интересует история. После математики она мне более близка, чем другие науки. Наверное, это увлечение – результат того, что я побывал во многих местах России, в других странах, да и вообще я многое повидал в своей жизни. Люблю музыку, особенно классическую. Раньше по Всесоюзному радио передавали чудесные концерты! И когда надо было отвлечься от размышлений, лучше всего помогала именно классическая музыка.

– С кем вы сейчас живете?

– С дочерью Наташей. Она кандидат наук, преподает математику. Еще у меня есть сын Михаил, он тоже пошел по моим стопам. Михаил – доктор наук, работает в МГУ и в математическом Институте имени В.А.Стеклова, где и я до сих пор работаю. Кстати, в этом институте я уже шестьдесят лет.

– Сергей Михайлович, и все же – научите, как дожить до 100 годков!

– Помогла ли мне в сохранении ясности ума математика? Не вредила! Сам я секрета долгой жизни не постиг и никаких особых усилий для продления жизни не прикладывал. Не увлекался вегетарианством, позволял себе рюмку-другую вина по праздникам, без сладкого кофе до сих пор не обхожусь. Кроме гребли, в молодости много ходил пешком: однажды за сутки прошел с друзьями несколько десятков километров! Почему же я все-таки прожил на свете так долго? Мне кажется, так захотел Бог!

Беседу вела
Ирина ГОЛИЦЫНА.

У СТАРОСТИ СОБСТВЕННОЕ ЛИЦО

Каждый год 1 октября отмечается День пожилых людей. Наверное, это символично – осень в природе, осень в жизни.

Немецкий писатель, нобелевский лауреат Герман Гессе на склоне лет размышлял: «Старость – это ступень нашей жизни, имеющая, как и все другие ее ступени, свое собственное лицо, собственную атмосферу и температуру, собственные радости и горести. У седовласых стариков есть, как и у младших собратьев, своя задача, придающая смысл нашему существованию... Старик, которому старость, седины и близость смерти только ненавистны и страшны, такой же недостойный представитель своей ступени жизни, как молодой и сильный, который ненавидит свое занятие, каждодневный труд и старается от них ускользнуть...»

Этому возрасту свойственна мудрость, умение видеть целое там, где юноша способен увидеть всего лишь незначительную деталь. Ведь недаром у многих народов старики – самые уважаемые люди.

ЛЕТ ДО СТА РАСТИ...

По прогнозам ученых, уже через четверть века наша планета вполне может превратиться в дом престарелых – к 2030 году каждому пятому жителю Земли будет более шестидесяти лет. Много это или мало, гро-

зит ли подобная демографическая ситуация экономическими, социальными потрясениями, сможет ли цивилизация справиться с таким числом нетрудоспособных членов общества? Эти и другие вопросы волнуют не только социологов, медиков, экономистов, но и любого обычного человека: каждому в свое время придется перейти рубеж пожилого возраста.

Много веков, по мудрому выражению Гейне, «лился градом пот с жалких смертных голов, голов в тюрбанах, беретах, париках и просто с лысых голов», искавших метафизического решения вечной проблемы жизни, бессмертия.

Во Франции восемнадцатого века до пятидесяти лет доживали лишь семь человек из ста, а средняя продолжительность жизни составляла не более тридцати пяти-сорока лет. Только за двадцатое столетие этот показатель увеличился в два раза, и сейчас средняя продолжительность жизни составляет около 75 лет.

Понять суть процессов, происходящих в организме и вызывающих старение, пытались с незапамятных времен. Аристотель полагал, что виной всему «постепенное расходование прирожденного жира». «Отец медицины» Гиппократ не без оснований полагал, что настроение, характер, темперамент человека, условия его жизни и определяют ее продолжительность. Другой выдающийся врач древности – Гален считал, что старение обусловлено «естественным уменьшением жидкости» в организме – «усыханием» мышц, кожи, внутренних органов.

Эпоха Возрождения принесла новые веяния в устоявшиеся с античности представления о человеке, его здоровье и недугах. Живший в шестнадцатом веке знаменитый врач Парацельс подверг критическому разбору идеи древней медицины и предложил собственную гипотезу о возрастном нарушении течения химических реакций в организме. Парацельс был еще и алхимиком, а какой представитель этой профессии может обойтись без своего эликсира вечной молодости? Увы, годы, проведенные перед кипящими ретортами с ядовитыми смесями, желаемого результата не принесли – ре-

цепт от старости найден не был, а сам Парацельс умер, не дожив до собственного золотого юбилея.

Время неумолимо текло, но ответа на вопрос, что есть старость, так и не последовало. Великий русский ученый, нобелевский лауреат Илья Ильич Мечников в начале прошлого века был вынужден констатировать: «Достаточно нескольких строк, чтобы изложить наши сведения о старости, так мало мы о ней знаем».

Сам Мечников не искал эликсир бессмертия: он прекрасно понимал, что естественная смерть – всего лишь закономерный этап существования каждого живого организма.

«Душевная эволюция в старости совершает значительный шаг вперед, – писал Мечников. – Даже не принимая гипотезы инстинкта естественной смерти, завершающего нормальную жизнь, нельзя отрицать того, что молодость – только подготовительная ступень и что лишь в известном возрасте душа достигает своего полного развития. Признание это должно составлять основной принцип науки жизни и руководить педагогией и практической философией».

Ученый считал, что человек должен жить до 100-130 лет. Причину преждевременной старости Мечников видел в систематическом отравлении организма ядами гнилостных бактерий, населяющих толстый кишечник человека. Поэтому он рекомендовал употреблять пищу, способную сократить или уменьшить гнилостные процессы в кишечнике. Особо Мечников настаивал на регулярном приеме кислого молока или простокваши, так как молочнокислые бактерии создают в кишечнике кислую среду, неблагоприятную для гнилостных бактерий.

В двадцатые годы прошлого века были сформулированы основные положения новой науки, изучающей проблемы старения организма. Своим названием – «геронтология» она обязана греческим словам – старик и наука. С помощью современных методов исследования живой клетки ученым удалось вплотную подойти к решению загадок, связанных с геномом человека – его хромосомным кодом, в котором заложена «программа» жизни каждого из нас. Весьма вероятно, что уже в ближайшие годы будут сделаны великие открытия, которые сдернут завесу таинственности с одного из вечных вопросов челове-

ческого бытия. Ну, а пока в ученом мире насчитывается около трех сотен (!) теорий старения. Одни специалисты полагают, что процесс угасания запрограммирован неким «геном смерти». Другие пытаются разобраться в процессах разрушения клеточных элементов. Третьи заняты поиском современного эликсира молодости, обнаружив в организме новый биологический процесс – витаукт, стабилизирующий жизнеспособность клеток, заставляющий их противодействовать разрушению.

Одной из наиболее популярных теорий старения стала адаптационно-регуляторная, согласно которой с возрастом происходит нарушение механизмов саморегуляции на двух уровнях – клеточном и системном. В клетках блокируется передача генной информации, а в самом организме происходят значительные изменения в деятельности нервной, эндокринной систем. Изменение нейрохимических процессов неизбежно влечет за собой поражение клеток мозга – нейронов, а следовательно, снижение памяти, работоспособности, головокружение и плохой сон...

«Что же, – в нетерпении может воскликнуть иной читатель, – значит, надо ждать годы, пока ученые найдут лекарство от старости? А пока надо жить, мирясь с шумом в ушах, бессонницей, проклятой забывчивостью?»

Боюсь, что однозначного рецепта на все случаи жизни дать не получится. Но позволю себе вспомнить одно мудрое изречение: «Бог больше помогает тем, кто пытается помочь себе сам».

«СМЫСЛ ЖИЗНИ – ЛЮБИТЬ И РАБОТАТЬ»...

Так лапидарно сформулировал свое жизненное кредо известный немецкий писатель Стефан Цвейг. Немало других великих людей следовало тому же принципу. Именно труд позволил им достигнуть вершин мастерства, а любовь неизменно давала мощный импульс к творчеству и жизни.

«Никто так не изнурял себя работой, как я, – утверждал Микеланджело. – Я ни о чем другом не помышляю, как только день и ночь работать». Эти слова он сказал, перешагнув вось-

мидесятилетний рубеж, завершая труд своей жизни – создание скульптурной композиции в соборе святого Петра в Риме.

Гете завершил работу над «Фаустом» примерно в том же возрасте. Ни преклонный возраст, ни многочисленные недуги не смогли помешать великому поэту до конца пронести великий дар любви – мощнейший стимул творческого процесса. Незадолго до смерти Гете говорил о «все более развивающейся весне» своей души.

Список великих долгожителей поразительно большой – достаточно назвать только некоторые имена: Ньютон, Вольтер, Кант, Циолковский, Лихачев...

Может быть, совсем не случайно представление об ученом для многих ассоциируется с обликом пожилого человека в очках и с седой бородкой. Действительно, очень часто успех приходит лишь в результате долгих, напряженных лет творческого поиска. Но дело не только в научных или творческих победах, престижных премиях и наградах. Исследования убедительно доказали, что именно интенсивная интеллектуальная деятельность человека способна если не полностью «блокировать» деструктивные, инволюционные процессы в клетках головного мозга, то, во всяком случае, заметно замедлить их, сохранить ясный ум и свежую память.

Казалось бы, парадокс: люди трудятся, забыв о заслуженном отдыхе, а их физическое и духовное состояние оказывается намного лучше, чем у сверстников, предпочитающих проводить время перед экраном телевизора. Но медики единодушны в своих выводах: трудовой ритм создает определенный физиологический режим, способствующий поддержанию всех функций организма на оптимальном уровне, что, в свою очередь, нормализует обмен веществ, кровообращение, работу мозга, увеличивает приток кислорода в ткани. Труд уменьшает клинические проявления болезней. К примеру, у гипотоников во время работы артериальное давление приближается к норме. Любимая работа, вызывая положительные эмоции, благотворно влияет на нервную систему, психику. Удовлетворение от хорошо сделанной работы дает огромный эмоциональный заряд, способствующий «разрядке» от негативных настроений, хандры.

Директор Института геронтологии академик В.Н. Шабалин утверждает: «Человек запрограммирован на постоянное движение. И когда в старости этот режим сокращается, то неизбежно следует наступление болезней. Поэтому поддерживать двигательную активность необходимо, но не стоит при этом впадать в крайности – если человек всю жизнь сидел в кабинете на кресле, а выйдя на пенсию, решил заняться марафонскими забегами – ничего хорошего не получится. Нагрузка должна быть адекватной и постепенной. Основными компонентами здорового образа жизни я бы назвал три компонента: адекватная двигательная активность, разумная диета и достаточная интеллектуальная нагрузка. Если человек с юности занимался умственной работой, а на пенсии, кроме партии в домино, ни о чем не помышляет, то его мозг разрушается значительно быстрее, чем у его сверстника, всю жизнь занимавшегося исключительно физическим трудом».

Но работа – не единственный фактор, способный сделать жизнь пожилого человека полноценной и насыщенной. Не меньшее значение придается душевному настрою. И в этом отношении многое, если не все, зависит от вас. Постарайтесь ощутить любовь к окружающим, научитесь жить их заботами и проблемами. Наполните дни домашними делами, любимыми занятиями, общением со знакомыми, с соседями, заведите собаку или кошку – забота о домашних питомцах сделает вашу жизнь более наполненной.

Старайтесь по возможности разнообразить свои занятия, не ограничивайтесь только просмотром телевизионных сериалов – перечитайте старые книги, сходите в музей, погуляйте в старинном парке.

Не следует воспринимать пенсию, как плацкартный билет для путешествия в старость. Гораздо лучше понять, что вам представилась невероятная прежде возможность попробовать себя в новом качестве – свободного человека, обладающего огромным жизненным опытом, мудростью и массой времени, которое вы можете потратить на себя и своих близких. Попробуйте себя в этом новом качестве, и, возможно, вы впервые ощутите себя счастливым человеком...

Николай АЛЕКСАНДРОВ.

РАК БОИТСЯ ОПТИМИСТОВ

В последние годы российские врачи разрабатывают методы лечения, которые позволяют достичь результатов, еще недавно казавшихся фантастикой: женщины с онкологическими заболеваниями половой сферы не только полностью излечиваются, но и рожают здоровых детей.

Группа ученых из Научно-исследовательского онкологического института им. Герцена Минздрава РФ была удостоена премии Российской академии медицинских наук за монографию «Органосохраняющие операции в онкогинекологии». Среди ее авторов – доктор медицинских наук Ольга ЧУЛКОВА.

– Онкологические заболевания женской половой сферы – тема достаточно закрытая. Во-первых, говорить об этом не принято, во-вторых, страшно. Но у вас в отделении нет атмосферы страха. Почему?

– Потому что к каждой женщине, поступающей сюда, у нас индивидуальное отношение. Это школа нашего института, наше кредо: каждая пациентка, какова бы ни была ее индивидуальность, должна стать нашим союзником, соратником. Они знают, что мы можем им помочь, но и они должны нам помогать.

– Но ведь и неутешительная статистика смертности при раке этой этиологии им тоже известна?

– Да, больные приходят, напуганные диагнозом, тем более теперь многие врачи прямо его называют. А у нас другой взгляд – мы находим какие-то синонимы: «атипичные клетки», «опухоль». Но какая – это еще вопрос, только операция покажет, что там на самом деле.

– Обманываете?

– Нет, это не ложь, все знает только Бог, а ошибки диагноза и на самом деле всегда возможны. К тому же мы морально готовим пациентку к тому, что операция - это лишь этап, а дальше, возможно, понадобится химиотерапия или лучевая терапия, серьезное лечение. Но для нее важно, чтобы это не было неожиданностью, она готовится, собирается.

– К сожалению, далеко не все онкологи это понимают...

– Более того, к несчастью, сейчас очень многие неонкологические учреждения берут на себя смелость оперировать онкологию и допускают грубейшие ошибки. Например, ограничиваются операцией, считая, что больше больным ничего не нужно. Но успеха в лечении рака в большинстве случаев можно достичь лишь комбинированным воздействием: есть предоперационная лучевая и химиотерапия, есть послеоперационная... Неспециалисты об этом не знают, больные уходят от них – и погибают, а должны жить.

– Вы еженедельно консультируете пациенток из регионов, - какие наиболее острые проблемы онкологии в провинции?

– Самая очевидная – излишняя жесткость диагноза, когда рак называется даже тогда, когда нет речи даже о его предпосылках. Недавно была женщина с беременностью 33 недели и страшным диагнозом. Мы установили, что никакого рака у нее нет, но женщина уже столько ужаса перенесла.

– Но все же лучше перестраховаться, чем пропустить очевидные признаки онкологического заболевания?

– Согласна, лучше. Но в целом половина всех диагностических ошибок – вина врача.

– А вторая половина?

– Примерно четверть - вина самих женщин, которые годами не посещают гинеколога, а значит, не знают, что с ними происходит. И еще четверть - ошибки диагностических служб, нет хороших морфологов, цитологов...

– В связи с этими же причинами ухудшается статистика рака женской половой сферы?

– Картина резко ухудшилась, когда развалилась система профилактических осмотров. До 1992 года рак шейки матки был у нас самый выявляемый, ведь в этом диагнозе

нет никакой сложности, нужны простейшие анализы. И заболеваемость, и смертность от этой патологии тогда стабильно снижались. За эти же годы мы достигли очень больших результатов в его лечении. Дошли до того, что если больная попадает к нам на ранней стадии, то мы выполняем настолько щадящую операцию, что эти женщины у нас потом рожают. Сейчас мы уверенно можем сказать, что рак шейки матки на ранней стадии можно полностью излечить.

— Значит, если бы женщины регулярно посещали гинеколога и рак шейки матки выявлялся своевременно, большинство таких случаев можно вылечить?

— Конечно. Но проблема еще и в том, что самые простые анализы - мазок на злокачественные клетки и кольпоскопическое исследование (осмотр через 10-кратную бинокулярную лупу) - перестали делать. И что самое удивительное, хуже всего ситуация в Москве. Все увлеклись микрофлорой — берут анализы на хламидии, вирусы и прочее. Конечно, это анализы дорогие, можно заработать. Но если применять два простейших и недорогих метода, то можно выявить на ранних стадиях до 95 процентов этой разновидности рака.

— Ваша научная тема — предрак и рак тела матки у молодых женщин. Ее актуальность возрастает?

— К сожалению, за последние 10 лет количество случаев этого рака у женщин в возрасте до 29 лет выросло на 50 процентов. Болезнь возникает, когда начинаются гормональные нарушения, поэтому прежде считалась уделом пожилых женщин. Теперь подобные нарушения все чаще возникают у молодых. Но поскольку это гормонозависимый рак, лечить его можно без операции. Правда, лечение длительное, требующее терпения и точности. У нас прошло 100 таких больных, все они практически здоровы, 15 уже родили, еще две ждут ребенка...

— Сопоставимы ли ваши результаты с мировой статистикой?

— Нет, такой статистики, как у нас, нигде в мире больше нет. Правда, западные женщины гораздо легче идут на удаление больного органа, чем наши, но это наш менталитет, женщины готовы на все, чтобы родить собственного

ребенка и сохранить матку, даже если дети уже есть. Хотя удаление этого органа никак не влияет ни на гормональный фон, ни на сроки климакса. Вот за сохранение яичников, которые важны для нормальной жизни женщины, действительно стоит бороться.

— А такое при раке возможно?

— В целом ряде случаев, удаляя матку и проводя потом лучевую терапию, мы сохраняем яичники, выполняя операцию их транспозиции, то есть перемещения из зоны последующего облучения под ребра. Ведь важно не просто удалить опухоль, но и сохранить качество жизни женщины.

— Что еще, кроме новых хирургических техник, влияет на прогресс в онкогинекологии?

— Без сомнения, очень выросли диагностические возможности, широко применяется ультразвуковое исследование. В операционной, например, прямо в ходе операции УЗИ позволяет уточнить диагноз, увидеть, насколько глубоко распространен рак, есть ли метастазы. Плюс новые прекрасные аппараты, которые можно подвести прямо к операционному полю и провести дополнительно локальное облучение, чтобы улучшить результат. По этой технологии больная одномоментно может получить дозу, которую при обычной радиотерапии получит только за месяц.

— Однако и сегодня онкология может далеко не все...

— Самое ужасное, когда видишь, что женщина могла бы быть здорова, если бы просто регулярно посещала гинеколога! Поэтому я не устаю повторять: мы сегодня можем многое, но надо, чтобы каждая женщина обращала на себя внимание, заботилась о своем здоровье сама. И не поддавалась страху, а верила в успех лечения, если болезнь выявлена.

— Вера в успех, в себя, наверное, нужна и врачу?

— Лечение всегда успешнее и прогноз благоприятнее, если врач и пациент работают вместе и оба оптимисты.

Беседу вела
Татьяна САШИНА.

ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ЗОЖ, ИЛИ КАК ПОМОЧЬ САМОМУ СЕБЕ

О здоровье не задумываются, пока оно есть. И спохватываются, когда оно резко пошатнулось. Тогда перечитывают массу научно-популярной литературы (зачастую весьма противоречивой), начинают поиски чудо-лекарств, испытывают на себе мучительные модные диеты и т.д. А ведь всего этого можно было бы избежать, если в своей повседневной жизни придерживаться основных правил здорового образа жизни (ЗОЖ).

Конечно, каждый человек должен отыскать (к сожалению, зачастую методом проб и ошибок) свою ФОРМУЛУ ЗДОРОВЬЯ. Но есть почти бесспорные истины, разумные заповеди, придерживаясь которых смолоду, можно оставаться здоровым и работоспособным на протяжении всей жизни. Вот, на мой взгляд, основные из них.

1. Человек – дитя природы, поэтому жить нужно в гармонии с ней.

2. Человек по мере сил должен активно действовать до конца своей жизни, ибо то, что постоянно не упражняется, отмирает (это касается и половой функции).

3. Лишняя пища съедает самого человека, поэтому разумнее недоесть, чем переесть.

4. Веселого, доброго человека болезнь чаще всего обходит стороной, злыдни долго не живут.

5. Все, что в меру, – полезно для здоровья, все, что сверх меры, – вредно.

6. Отдых должен быть не только активным, но и пассивным (экономия на сне – самая безрассудная экономия, ибо многие болезни – результат хронического недосыпания).

7. Чутко прислушивайтесь к сигналам своего организма, изучайте его, помогайте защитным силам справляться с болезнью, а не ослабляйте их поспешным приемом лекарств. Не огорчайте сердце, легкие и другие жизненно важные органы табаком и алкоголем!

8. Не запускайте болезнь – лечение нынче очень дорогое, а полное выздоровление наступает не всегда.

9. Оставайтесь оптимистом в любой ситуации – это поможет найти выход из, казалось бы, безвыходного положения. Почаще вспоминайте в таких случаях мудрую пословицу: «Что Бог ни делает, все к лучшему».

10. Не верьте тому, кто обещает вам лекарство от всех болезней: пока даже за баснословные деньги купить здоровье в аптеке нельзя. Вероятнее всего, так будет и в дальнейшем.

...Возможно, кто-то для поддержания и укрепления своего здоровья придерживается несколько иных правил. И это хорошо: каждый человек имеет свои индивидуальные особенности, и их непременно нужно учитывать. Ибо то, что полезно одному, другому может оказаться во вред.

Лично же мне вышеизложенные заповеди ЗОЖ помогли прожить 70 лет, ни разу не воспользовавшись больничным листом. Чего искренне желаю и вам.

Вячеслав НИКОЛАЕВ,
врач.

«ПР»: В сентябре нашему постоянному автору – врачу и литератору Вячеславу Рафаиловичу Николаеву исполнится 70 лет. Поздравляем юбиляра, желаем крепкого здоровья и новых творческих успехов!

РАСТЕНИЯ ПРОТИВ ГЕПАТИТА

В прошлом номере «Предупреждения» была опубликована статья «Призрак гепатита бродит по России». В ней мы рассказали о тяжелейшем заболевании, которое может постучаться почти в каждый дом россиян, и о мерах, предпринятых правительством и официальной медициной против гепатита.

Сегодня о профилактике и лечении гепатита рассказывает наш постоянный автор–фитотерапевт Нина Сергеевна КОВАЛЕВА.

Если вдруг у вас или ваших близких обнаружили вирусный гепатит, нужно не отчаиваться, а серьезно пролечиться как медикаментозно, так и с помощью фитотерапии. Практически у всех, кто ко мне обращался, были и есть улучшения. Это подтверждается и лабораторно (с помощью биохимических анализов), и по самочувствию человека, данным маркеров (после фитолечения их титры становятся значительно ниже, а иногда и вовсе не обнаруживаются).

Однажды моим пациентом стал 10-летний Сережа. Он рос болезненным мальчиком, его часто приходилось госпитализировать в клиники то с заболеванием желудочно-кишечного тракта, то с тяжело протекающей ангиной или гриппом. А тут еще в школе несколько одноклассников заболели гепатитом А. Заразился и Сережа. Гепатит у него протекал в тяжелой форме. Мальчика обследовали в клинике и выяснили, что кроме гепатита А у него еще присутствует и гепатит С в высоких титрах.

Лечили мы Сережу совместно с медиками (лечащий доктор особо не возражал, так как состояние мальчика от капельниц и уколов не улучшалось). Была весна. Я посоветовала маме ежедневно делать соки из одуванчика, цикория, чистотела и репешка, смешивать их пополам с холосасом и давать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день до еды за 30 минут. Также мы давали и порошок гриба лисички по щепотке 3 раза за 15 минут до еды. Этот порошок Сережа запивал отваром трав, в состав которого входили: лист и корни барбариса, плоды расторопши, цветки календулы, ястребинка волосистая, трава с корнями гравилата городского, лист подорожника, цветы бессмертника и зверобоя.

Фитолечение сказалось на состоянии ребенка уже через пару дней. У него появился аппетит, он стал веселее, а еще через несколько дней улучшение подтвердилось и лабораторными анализами. Но лечиться сборами лекарственных трав мальчику пришлось долго, периодически пропивая то один, то другой сбор, то саму лисичку. Сейчас прошло больше трех лет, у Сережи не находят в крови даже в малых титрах вируса гепатита С.

Хочу дать примерные рецепты, которые, надеюсь, помогут многим. Естественно, каждому человеку нужно подбирать сборы индивидуально, учитывая давление, стул, состояние других органов и систем, но есть некоторые, так сказать, нейтральные растения. Их можно применять всем, и побочных действий от них не будет.

Если у вас острая фаза течения заболевания, то желательно включить в лечение свежие соки таких лекарственных растений: репешок обыкновенный (это не лопух), одуванчик, цикорий, расторопша пятнистая, гравилат городской. Некоторые из этих соков могут слабить стул (одуванчик, расторопша), а другие крепить (гравилат, цикорий), поэтому в итоге стул обычно нормальный. Но если у вас, например, склонность к запорам, то можно соки, которые слабят, употребить в больших частях и наоборот. Если у вас еще есть гастрит с пониженной кислотностью желудочного сока, желательно включить и сок подорожника.

Соки следует делать ежедневно, чтобы они были свежие. Желательно пить их пополам с холосасом (продается в апте-

ке). Но нужно учитывать, что холосас обладает желчегонным действием, и у кого имеется калькулезный холецистит или удален желчный пузырь, холосас нежелателен. Нежелателен таким больным и сок цикория. Пить соки за 30-40 минут до еды, взрослым по 1 столовой ложке 3-4 раза в день (имеется в виду смесь соков). Курс лечения – от 2 недель до 1 и даже 1,5 месяца, по состоянию здоровья.

Второе безвредное и эффективное средство – это лисичка обыкновенная, что растет в наших лесах. Чтобы лисичка сохранила целебные свойства (а действует она не только на вирусы, но и на глисты), сушить ее нужно при температуре, не превышающей 40-45 градусов. При высокой температуре теряются все лечебные свойства гриба. Употребляют лисичку в виде порошка: взрослому человеку рекомендуется по 1 горчичной ложечке 3-4 раза в день за 15-20 минут до еды, то есть примерно 1 чайной ложки порошка лисички должно хватить на 3-4 дня лечения. Пить порошок нужно 5-6 дней, затем 5-6 дней – перерыв и снова 5-6 дней пить. Таких курсов провести 3-4, а если нужно, то и больше. У лисички нет противопоказаний, разве что индивидуальная непереносимость.

О сборах трав против гепатита. Можно применять следующие лекарственные растения: траву репешка обыкновенного, корень и лист барбариса (лист противопоказан при повышенной кислотности желудочного сока), плоды кориандра, плоды расторопши пятнистой, траву зверобоя (осторожно при выраженной гипертонии), мяту перечную, корень и траву цикория, корень и траву гравилата городского (учитывать, что он крепит стул), лист березы белой, цветки календулы, цветки ястребинки волосистой (учитывать, что они ядовиты, и применять с осторожностью и в малых дозах), тысячелистник обыкновенный (учитывать, что крепит стул), корень и траву одуванчика (учитывать, что слабит стул), кипрей узколистный (иван-чай), чистотел (учитывать, что ядовит и противопоказан при эпилепсии, гиперфункции щитовидки), корень горца змеиного (учитывать, что крепит стул), бессмертник песчаный (учитывать, что может повышать давление) и некоторые другие.

Сбор делать из 5-6 вышеперечисленных компонентов, подбирая травы, которые вам больше подходят. Отвар готовить обычным способом, то есть 1 столовую ложку сбора настаивать на 1 стакане кипятка в термосе 3-5 часов (либо на водяной бане 25-30 минут и, укутав, настоять 1-2 часа, отжать). Пить взрослому человеку по 1/3 стакана за 15 минут до еды 3 раза в день в теплом виде. Пить 1-1,5 месяца, 6-10 дней – перерыв (если состояние тяжелое, то без перерыва) и перейти к другому сбору, который делать так же, как и первый, то есть брать 5-6 растений, учитывая особенности вашего организма и свойства трав.

Можно даже откорректировать сбор. Например, вы начали лечение, а у вас появились запоры от данного сбора. Значит, можно к нему добавить траву или корень, которые послабляют стул (например, одуванчик, горец почечуйный, плоды рябины красной).

И не постесняюсь повториться: особо нужно быть осторожным с подбором лекарственных растений тем, у кого удален желчный пузырь или имеется калькулезный холецистит, так как им нельзя применять желчегонные растения. Сильные кинетики желчи – это рябина красная, семена льна, бессмертник песчаный, цикорий, барбарис и некоторые другие.

Желаю всем крепкого здоровья!

Адрес: 344065 г. Ростов-на-Дону, ул. Вятская, д. 57, кв.12.

У МЕНЯ НЕ БЫЛО ВЫБОРА

Мое детство прошло в постоянной нужде. Изнурительный голод не давал мне покоя ни днем, ни ночью. Мне казалось, что я никогда не буду сытым. Если бы мне тогда сказали, что через много лет уже сознательное голодание спасет мне жизнь, я посчитал бы это бредом. Но обо всем по порядку.

Я родился в октябре 1941 года. В то время из взрослых в доме осталась одна мама, которая работала в колхозе по 12 часов в сутки. Сколько помню себя, я постоянно болел, рос хилым и слабым. С 14 лет пришлось совмещать работу в колхозе с учебой в вечерней школе. После службы в армии заочно окончил институт. Жизнь вроде бы начала налаживаться, но тяжелое детство напоминало о себе. В 27 лет у меня начался радикулит, в 30 лет – геморрой, в 42 года – остеохондроз и полиартрит, в 45 лет – гипертония и шеечный ревматизм. Все недуги стали хроническими.

Я лечился всевозможными лекарствами, а также грязями и сероводородными ваннами в санаториях. Но болезни прогрессировали. У меня болели коленные, локтевые, плечевые суставы, запястья рук, поясница и спина. Особенно тяжело было к непогоде, я не мог нормально спать. Я чувствовал себя постоянно усталым, нервы были на пределе.

Я понял, что врачи мне уже не помогут. Надо было принимать экстренное, неординарное решение. И я его принял.

Еще в 70-е годы мне попала в руки книга профессора Ю.С. Николаева о лечебном голодании. В октябре 1986 года вспомнил об этой книге, внимательно ее перечитал и решил последовать советам Николаева. Рискнул поголодать две недели. Конечно, были сомнения. Одно дело читать,

как голодают другие, и совсем другое – голодать самому. Но у меня не было выбора.

Уже на седьмой день голодания я почувствовал поразительные изменения в своем организме: исчез шум в голове, прекратились боли в суставах, спине, пояснице. На девятый день я уже ощущал себя, как вновь родившимся: легкость в теле, ясность в голове, мне постоянно хотелось что-то делать. Я как будто вступил в совершенно новую жизнь. Я по-другому стал смотреть на окружающий меня мир, он меня радовал, а я радовался ему.

За две недели голодания я потерял в весе 11 кг. Если бы я тогда не очистил свой организм, то, думаю, в настоящее время был бы инвалидом, а может быть, лежал уже в сырой земле.

Весной 1997 года я для профилактики провел трехнедельный курс лечебного голодания. На этот раз мне было легче, так как я не повторял ошибок, допущенных в 1986 году. Тогда на восьмой день я взял лопату, пошел на огород и начал вскапывать землю. Вечером у меня заболели лопатки, плечи и спина. Я понял, что во время голодания нельзя себя перегружать физически. Но и лежать не стоит. Надо постоянно быть в движении и периодически отдыхать.

После первого курса моего лечебного голодания прошло почти 20 лет. Как изменилось мое здоровье за этот период? До 1986 года я потерял более половины зубов и волос на голове. С тех пор проблем с зубами практически не было, а лысина стала зарастать. Раньше я ежегодно бюллетенил по два-три раза, с тех пор – ни разу. За это время я ни разу ничем не болел, даже гриппом. Мой вес остается одним и тем же – 74 кг +– 1 кг. Я не соблюдаю какую-либо диету. Ем столько, сколько хочу и то, что хочу, то есть ни в чем себе не отказываю. Сейчас, когда мне 64 физических года, я не знаю, сколько мне биологических лет, так как не чувствую возраста.

Сергей Ефимович ЧЕРЕПАНОВ.
Адрес: 623240 Свердловская область, Ачитский район, п. Заря, ул. Береговая, д. 1.

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

ОТЧЕГО БЫВАЕТ ЦЕЛИАКИЯ?

Моей дочери четыре годика. С самого рождения она постоянно болеет. Недавно ей поставили еще один диагноз – целиакия. Отчего и как часто бывает эта болезнь? Какие у нее последствия? Как их лечить? Чем при целиакии питаться?

Надежда Анатольевна, Свердловская область.

Нашей читательнице отвечает кандидат медицинских наук Наталья Борисовна ЛАНКИНА:

– Целиакия – болезнь, повреждающая тонкую кишку и нарушающая усвоение пищевых веществ. Люди, страдающие целиакией, не переносят белок, называемый глютеном: он найден в зернах пшеницы, ржи, ячменя. Когда больной ест пищу, содержащую глютен, его иммунная система дает сбой и происходит повреждение тонкой кишки.

Целиакия может наследоваться в семье. Иногда болезнь проявляется или становится активной при определенных обстоятельствах: после хирургического вмешательства, родов, вирусного заболевания, тяжелого эмоционального стресса, во время беременности.

Какие осложнения бывают при целиакии?

• Лимфома и аденокарцинома. Эти типы рака могут возникнуть в кишечнике.

• Остеопороз - хрупкость костей, предрасполагающая к их переломам. Плохое усвоение кальция - фактор, способствующий остеопорозу.

• Низкорослость, если болезнь проявилась в детском или подростковом возрастах и не было предпринято лечебных мер.

- Судорожный синдром как результат недостаточного поступления в организм фолиевой кислоты.
- Кожная болезнь герпетиформный дерматит.
- Болезни щитовидной железы.
- Системная красная волчанка.
- Инсулинозависимый диабет.
- Хроническая болезнь печени аутоиммунный гепатит.
- Аутоиммунные заболевания сосудов (васкулиты).
- Ревматоидный артрит.

Специальные исследования обнаружили, что у людей с целиакией уровни некоторых антител в крови превышают нормальные показатели. Чтобы диагностировать целиакию, нужно проверить содержание в крови антител к глютену. Это антитела антиглиадиновые, антиэндомизиальные и антиретикулиновые.

Если симптомы и лабораторные данные делают наличие целиакии весьма вероятным, врач может взять крошечную часть ткани тонкой кишки, чтобы проверить, повреждены ли кишечные ворсинки. Это делается во время процедуры, называемой биопсией.

Единственный способ лечения целиакии - строгое соблюдение безглютеновой диеты, то есть нужно избегать пищевых продуктов, содержащих глютен. Большинство пациентов, следующих диете, выздоравливают. Улучшение начинается сразу: кишечные ворсинки и их функция полностью восстанавливаются в течение 3–6 месяцев.

Безглютеновая диета необходима пожизненно. Если лечение было упущено в детском возрасте, некоторые проблемы, такие как низкорослость и нарушение окраски зубов, сохраняются на всю жизнь.

Безглютеновая диета означает исключение всех пищевых продуктов, которые содержат пшеницу, рожь, ячмень и, возможно, овес. Несмотря на эти ограничения, люди с целиакией могут есть хорошо сбалансированную диету с рядом привычных пищевых продуктов, включая хлеб и тесто. Например, вместо пшеничной муки можно использовать картофель, рис, сою или муку из фасоли.

Мясо, рыба, рис, фрукты и овощи не содержат глютена, и из этих продуктов можно есть все, что нравится.

Все блюда готовятся на пару или в вареном виде. Температура горячих блюд должна быть 57–62 °С, холодных - не ниже 15 °С. Количество приемов пищи – 6 раз в день.

Хлеб и хлебные изделия. Из пшеничного крахмала или соевой муки. При невозможности их получения количество углеводов в диете обеспечивается за счет увеличения крупяных блюд, сахара, а в периоды затихания болезни также фруктов (вареных или сырых, в зависимости от переносимости).

Супы. На слабом мясном и рыбном бульоне с фрикадельками, кнелями (без муки), яичными хлопьями, овсяной крупой, рисом, мелко нашинкованными овощами (картофель, морковь, цветная капуста, кабачки, тыква).

Блюда из мяса и рыбы. Нежирные сорта мяса (говядина, курица, индейка, кролик) в отварном виде или паровые, нежные сорта - куском, говядина рубленая без хлеба (при рубке добавляют вареное мясо и рис). Нежирные сорта рыбы (судак, лещ, треска, карп, ледяная, хек, путассу и др.) в отварном или паровом виде, куском или рубленая.

Блюда и гарниры из овощей. Овощные пюре из картофеля, моркови, кабачков, тыквы, отварная цветная капуста.

Блюда и гарниры из круп. Каши на воде с добавлением 1/3 молока, протертые (гречневая, рисовая, кукурузная, овсяная). Пудинги паровые из этих круп.

Блюда из яиц. Яйца всмятку, омлеты паровые.

Сладкие блюда, сладости, фрукты, ягоды. Кисели, желе, муссы, протертые компоты из сладких сортов ягод и фруктов (яблоки, груши, малина, черника, земляника, клубника, черемуха, айва), печеные яблоки и груши. Варенье и джемы из этих видов ягод и фруктов. Мармелад. Зефир.

Молочные продукты. Творог не кислый, свежий в натуральном виде и в изделиях (паровые пудинги, с крупами или овощами). При хорошей переносимости кефир, простокваша, молоко и сливки с чаем в небольшом количестве (50 г на стакан). Некислая сметана (15 г в блюда).

Напитки. Чай, отвар шиповника, сладкие фруктовые и ягодные соки пополам с горячей водой.

Жиры. Масло сливочное к столу и в готовые блюда.

КАК НАУЧИТЬСЯ ВСТАВАТЬ РАНО?

Недавно я вышла на пенсию, но иногда еще подрабатываю на фабрике. За годы работы привыкла вставать в 8 утра, да вот на пенсии что-то расслабилась и отвыкла от раннего подъема. А на работу мне нужно успеть к 6.00 2-3 раза в неделю. Каждый раз встаю с огромным усилием. Бывает, что и опаздываю. Подскажите, есть ли какая-нибудь тренировка, чтобы научиться вставать рано?

Алевтина Н. Филаретова, пенсионерка, г. Воронеж.

Нашей читательнице отвечает инструктор йоги Владимир КАРПИНСКИЙ:

– Научиться вставать рано не так уж сложно. Обычно для этого требуется всего лишь несколько дней подготовки и хороший будильник. Только не надо спешить. Если с каждым днем время подъема постепенно передвигать на 15-30 минут раньше, со временем можно научиться легко вставать даже в 6 часов утра.

Но в вашем случае трудность состоит в том, что в остальные дни, кроме 2-3 раз в неделю, вам вставать рано не требуется и организм быстро привыкает к такому «расслабленному» режиму. Как же быть? Опять поможет будильник. Начните, когда у вас будет в запасе хотя бы 3-4 дня. Например, пусть сейчас вы легко просыпаетесь в 8 утра. На следующий день поставьте будильник на 7.30, но вставать не обязательно. Просто проснитесь, выключите сигнал будильника и продолжайте спать. И так каждый день – ставьте будильник на 15-30 минут раньше и обязательно просыпайтесь, выключая сигнал. Постепенно ваш организм запомнит это время, и просыпаться вам станет легче.

Если в какой-то день вы не услышали будильник, значит, продвигаться вперед нужно медленнее. Поставьте будильник не на 30, а на 15 минут раньше или вернитесь к результату предыдущего дня.

Главное – сделать «внутреннюю отметку», и даже если в этот день вам вставать не нужно и вы продолжите спать, время пробуждения организм все равно запомнит. Дойдя до нужного вам времени (6 часов утра), дальше каждый день продолжайте ставить будильник только на это время. Если вы в этот день работаете, вставайте, если же на работу не нужно, просто выключайте сигнал будильника. Легче просыпаться утром вам также помогут ранний ужин (хотя бы за 3-4 часа до сна), хорошо проветренная комната и регулярные физические упражнения.

ЙОД ПОЛЕЗЕН В МЕРУ

Я любой прыщик или порез стараюсь сразу смазать йодом. Даже остеомиелит на пяточной кости удалось вылечить регулярным использованием йода. После смазывания пятки йодом в течение двух недель боли перестали беспокоить меня. Хотелось бы узнать: вреден ли йод в больших концентрациях?

Канищев В.С.

308024 Белгород, ул. Костюкова, д.32.

Нашему читателю отвечает врач-терапевт высшей категории Галина Васильевна ПОЯРКОВА:

– Действительно, йод применяется в медицине с незапамятных времен. Этот химический элемент активно влияет на обмен веществ, тесно связан с функцией щитовидной железы и содержится в организме человека в виде неорганического йодида и составной части тиреоидных гормонов и их производных.

Йод широко распространен в природе и содержится во всех живых организмах, воде, минеральных водах, минералах, почве. Наибольшее количество йода сконцентрировано в морской воде, воздухе и почвах приморских районов. Йод содержится в растительных продуктах (зерновых, овощах, картофеле, фруктах), в продуктах животного происхождения (мясе, молоке, яйцах). Особенно много этого хи-

мического элемента в мясе некоторых морских рыб, устриц, морских водорослях и губках.

Очень много йода в рыбьем жире. Содержание йода в 1 л питьевой воды в среднем равно 0,2—2,0 мкг. Отмечена зависимость содержания йода в окружающей среде от содержания органических веществ в почве, что имеет большое значение для возникновения очагов эндемического зоба.

Из йода синтезируются тиреоидные гормоны. Нашему организму требуется не менее 0,3 мг йода в день, а уменьшение этой дозы может привести к серьезным заболеваниям щитовидной железы.

Однако из этого совсем не следует, что йод надо принимать столовыми ложками! Даже несколько капель йода в стакане воды способны вызвать серьезные неприятности в щитовидной железе. Крайности и некомпетентность способны только навредить. Именно так может случиться, если послушать советы некоторых «лекарей», предлагающих йод или гормоны щитовидной железы в качестве средства для похудения. Действительно, при этом искусственно ускоряется обмен веществ и выделение энергии, за счет чего масса тела может уменьшиться. Но подобные эксперименты над своим организмом чрезвычайно опасны. Даже абсолютно здоровому человеку в таких случаях угрожают тяжелые нарушения сердечно-сосудистой и нервной систем, выпадение волос, расстройства желудочно-кишечного тракта.

Однако существуют простые рецепты, позволяющие гарантировать прием необходимого количества йода. Кроме йодированной соли, хорошо в свой рацион ввести блюда из морской капусты, много йода в мидиях, молоке. Порция морской рыбы в 300 г содержит дневную порцию йода. А вот редис, капуста, репа, другие крестоцветные способны «связывать» йод, тем самым вызывая его недостаток в организме. Пищевой рацион должен быть правильно сбалансирован: в нем должны присутствовать и мясо, и молоко, и картофель. Избыток йода у людей, питающихся преимущественно морской пищей, например, у жителей прибрежных районов Японии, приводит к развитию тиреотоксикоза. Так что доза йода 0,3 мг является оптимальной: ни увеличивать, ни уменьшать ее не рекомендуется.

КАПУСТА И ЧЕРНИКА ЛЕЧАТ ДЕСНЫ

Когда-то в молодости на спор я мог зубами перекусить провод, а теперь и зубов своих почти не осталось, да и десны болят, кровоточат. Подскажите, как можно помочь моей беде?

Никита Павлович Володин. Самарская область.

Нашему читателю отвечает врач-стоматолог Леонид Моисеевич ЭТЛИС:

– Кроме чисто медицинских методов лечения болезней десен существует немало рецептов народной медицины, способных помочь в таких случаях. Постарайтесь почаще есть квашеную капусту с соком, при этом тщательно ее пережевывая. Вещества, содержащиеся в этом продукте, способствуют заживлению ран и потертостей слизистой рта.

В сезон, когда появляется черника, приготовьте себе укрепляющий и снимающий воспаление десен отвар. Для этого две столовые ложки свежих ягод залейте стаканом кипятка и поставьте на умеренный огонь на четверть часа. Когда отвар остынет и настоится, процедите его. Полоскать рот ягодным отваром надо после каждого приема пищи.

«ПРИЗВАНИЕ» ДЛЯ ВРАЧА

Слышала, что у нас в стране есть премия «Призвание», которую получают лучшие врачи. Расскажите, как давно эта премия существует, какие врачи получили ее в 2006 году и за что?

Татьяна Дмитриевна Лосева, г. Мичуринск.

Нашей читательнице отвечает обозреватель «Предупреждения» Ирина АНДРИАНОВА:

– Национальная премия «Призвание» существует уже шесть лет. Вручение ее по традиции приурочено к отмечаемому каждый год в третье воскресенье июня Дню медицинско-

го работника. В прежние годы ее лауреатами стали такие известные врачи и медицинские специалисты, как Гарри Абелев, Вячеслав Бахтин, Зоя Миронова, Геннадий Колосов, Валентина Петеркова, Борис Петровский, Надежда Прутовых, Мариус Плужников, Александра Павлинова, Леонид Розенштраух, Леонид Рошаль, Виталий Томилин, Федор Углов и многие другие.

В этом году медики награждались по семи номинациям. Победитель каждой номинации получил мини-скульптуру «Золотые руки врача держат хрустальную жизнь человека». Кроме того, лучшие врачи страны получили денежную премию в размере 10 тысяч долларов.

За создание нового направления в медицине - гравитационной терапии - были награждены специалисты из Самары Геннадий Котельников и Александр Яшков. Этим врачам при помощи повышенной гравитации, позволяющей без операции восстановить кровоток в ногах, удалось в несколько раз сократить срок лечения сложных переломов и других заболеваний нижних конечностей.

Премию за создание нового научного направления в медицине - андрологической науки, направленной на всестороннее изучение проблем мужского здоровья, получила группа врачей, которая стала инициатором основания в 2006 году Всероссийского врачебного общества «Мужское здоровье».

За проведение уникальной операции наградили хирургов из Иркутска под руководством доктора Владимира Подкаменева. Они успешно провели операцию, спасшую жизнь мальчику 10 лет, который выпал из движущегося автобуса под задние колеса машины.

В номинации за разработку нового метода лечения премию получила врач Московского НИИ стоматологии Людмила Брусова. Благодаря ее работе были внедрены в медицинскую практику мягкие импланты для исправления дефектов тканей лица.

Кроме того, специальную премию получила врач акушер-гинеколог Светлана Буянова, которая 5 лет назад впервые в истории России успешно сделала сложную операцию беременной женщине, сохранив жизнь плода.

Ольга НАУМОВА,
врач-офтальмолог

ЗЛОПОЛУЧНАЯ ДЫМКА

Глаукому часто отождествляют с возможной слепотой. Действительно, потеря зрения у каждого пятого слепого происходит из-за нее. Обычно человек не замечает начала глаукомы. Она протекает настолько незаметно, что больной обращает внимание на появившуюся у него проблему, когда становится слишком поздно.

ВАЖНОЕ РАВНОВЕСИЕ

Основным признаком глаукомы является повышенное внутриглазное давление. Чтобы понять суть данной болезни, необходимо прежде всего ответить на вопрос: что представляет собой внутриглазное давление?

В здоровых глазах постоянно поддерживается определенное давление. Это происходит благодаря равновесию между количеством вырабатывающейся в глазах жидкости и жидкости, оттекающей из глаз. При глаукоме это равновесие нарушается. В результате жидкость накапливается, и внутриглазное давление начинает расти. Из-за этого зрительный нерв получает недостаточное питание, поэтому его клетки постепенно погибают. Сигналы по зрительному нерву прекращают поступать в кору головного мозга, и человек перестает видеть.

Строго говоря, постоянного внутриглазного давления не существует. Оно непрерывно изменяется. Колебания давления связаны с пульсом, дыханием, артериальным давлением. И даже временем суток и временем года. Так, у большинства людей внутриглазное давление снижается вечером и ночью и достигает максимума в ранние утренние часы. Летом внутриглазное давление на 1-2 мм ртутного столба ниже, чем зимой. Давление может измениться, если сильно сжать веки или надавить на глаз. Средняя нормальная величина внутриглазного давления равна 14-16 мм. рт. ст., минимальная- 8-9 мм рт. ст., максимальная – 21-22 мм рт. ст.

НЕДУГ ВТОРОЙ ПОЛОВИНЫ ЖИЗНИ

Чаще всего глаукома развивается после 40 лет. Поэтому боль в глазах должна настораживать всех, кому уже за сорок.

Глаукома обычно поражает оба глаза, но часто это происходит не одновременно. Между началом заболевания одного глаза и другого может пройти несколько месяцев и даже лет.

Офтальмологи различают 2 основные формы: закрыто- и открытоугольную формы глаукомы. Эти разновидности отличаются друг от друга механизмом развития болезни.

При закрытоугольной форме внутриглазная жидкость накапливается из-за того, что доступ к углу передней камеры глаза (дренажной системе) закрыт.

При открытоугольной форме доступ к фильтру есть, но сама дренажная система не функционирует, как положено.

При открытоугольной глаукоме нет четко выраженных симптомов. Лишь иногда по утрам больной замечает, что зрение у него как бы затуманивается. Но стоит ему немного подвигаться – одеться, умыться, и «дымка» рассеивается. Бывает, что при взгляде на лампу перед глазами расплываются радужные круги. Но стоит отвести взгляд, и они исчезают. Обычно человек не придает значения таким признакам и не обращается за помощью. И зрение продолжает падать в течение нескольких лет. В результате глаукома выявляется слишком поздно. В таких случаях помочь бывает очень сложно, ведь изменения при глаукоме в глазах необратимы.

Закрытоугольная глаукома протекает в виде приступов. Они могут возникнуть на фоне эмоционального возбуждения, при длительном нахождении в затемненном помещении, после обильного приема жидкости, переедания, после охлаждения, при длительном наклоне головы и сдавливании шеи. Если не обратиться за лечением, то такая форма глаукомы может привести к слепоте всего за несколько дней. Приступ протекает с сильной болью в глазу, головной болью и резким снижением зрения. Больной глаз краснеет, веки отекают. Если внимательно посмотреть на зрачок, то можно заметить, что он расширен и слегка зеленоват (недаром в переводе с гре-

ческого глаукома означает «зеленая вода»). Во время приступа могут появиться тошнота, рвота и слабость. Из-за этого больной может принять приступ глаукомы за другие заболевания (мигрень, грипп и т.д.), поэтому время для своевременной медицинской помощи может быть упущено.

Глаукома не всегда может протекать на фоне повышенного внутриглазного давления. У некоторых людей даже с нормальным внутриглазным давлением происходит разрушение зрительного нерва и потеря зрения. Это так называемая глаукома нормального давления.

ВОЗРАСТ, ПРИВЫЧКИ И СЕМЬЯ

Причины глаукомы многообразны. К примеру, американские исследователи утверждают, что ее вполне могут спровоцировать туго затянутый галстук, курение и ожирение.

Открытоугольная глаукома чаще возникает у больных атеросклерозом, гипертонической болезнью и диабетом, а также у тех, кто страдает близорукостью и заболеваниями щитовидной железы. Нередко она носит семейный характер. При наличии близкого родственника с глаукомой вероятность возникновения этого заболевания возрастает в 20 раз.

Закрытоугольная форма нередко связана с особенностями строения и возрастными изменениями глаза, дальнозоркостью.

Глаукома может быть врожденной – из-за аномалии развития глаза. Обычно она выявляется в первые два года жизни ребенка.

Вторичная глаукома может быть вызвана воспалительными, сосудистыми заболеваниями глаза, травмами и опухолевыми процессами. Глаукома часто встречается при сосудистом коллагенозе, когда соединительная ткань и кровеносные сосуды глаза подвергаются процессам, подобным при атеросклерозе. Помимо этого, временным или постоянным повышением внутриглазного давления могут осложняться операции на глазном яблоке по поводу отслойки сетчатки, а также кератопластика.

ГЛАВНОЕ – ВОВРЕМЯ

Из профилактических мер пока ничего более эффективного не придумано, кроме как ранняя диагностика глаукомы. Чем раньше устанавливается диагноз и чем раньше принимаются адекватные меры, тем благоприятнее прогноз для больного.

Периодические осмотры у офтальмолога важны в любом возрасте, но особенно – после 40 лет. Их рекомендуется проходить не реже 1 раза в год. А при наследственной предрасположенности, близорукости и сахарном диабете – не менее 2 или 3 раз в год.

Диагностика глаукомы включает в себя обязательное измерение внутриглазного давления. Для этого в положении лежа на спине пациенту закапывают в глаза анестезирующие капли. Затем медработник устанавливает поочередно на каждый глаз специальный грузик – тонометр. В месте соприкосновения площадки грузика с роговицей остается светлый кружок. Его отпечатывают на бумаге, смоченной спиртом. Линейкой измеряют диаметр отпечатка. Результат измерения соответствует давлению в миллиметрах ртутного столба. Для поиска глаукомы более результативно измерять внутриглазное давление в утренние часы – в 8-9 ч. Однако, чтобы выявить начало заболевания, простого измерения внутриглазного давления недостаточно. Для точной диагностики необходимо изучение глазного дна и диска зрительного нерва, исследование поля зрения.

КАПРИЗНЫЕ КАПЛИ

Полностью излечить глаукому практически невозможно. Это хроническое заболевание. Но при своевременно начатом правильном и систематическом лечении развитие глаукомы можно приостановить.

Лечение направлено на снижение внутриглазного давления. С этой задачей справляются определенные препараты и некоторые операции. Каждый из данных методов лечения имеет свои минусы и плюсы.

При закрытоугольной форме производится оперативное лечение. В случае необходимости оно сопровождается медикаментозной терапией.

При открытоугольной глаукоме сначала назначаются гипотензивные препараты в виде капель. Это способствует уменьшению продукции внутриглазной жидкости и улучшению ее оттока. Внутриглазное давление обычно снижается после однократного закапывания лекарств. Однако эти препараты приводят к нарушению питания всех тканей глаза. Так как они обладают рядом побочных действий, их назначают не всем. Такие средства противопоказаны больным с нарушением сердечного ритма и бронхиальной астмой.

В последние годы из противоглаукомных препаратов наиболее эффективными считаются аналоги простагландинов. Они снижают внутриглазное давление путем увеличения оттока внутриглазной влаги. Как правило, их рекомендуется закапывать 1 раз в сутки – вечером по 1 капле в конъюнктивальный мешок пораженного глаза. Если применять препарат более часто, то это может привести к снижению его эффективности.

Но как бы ни было хорошо лекарство, оно должно приниматься правильно. Чтобы эффект от глазных капель был максимальный, нужно уметь закапывать их в глаза. Во время этой процедуры осторожно оттяните нижнее веко, образуя из него маленький карманчик. Запрокиньте голову назад. Введите каплю в карманчик, закройте глаз и мягко надавите средним пальцем на внутренний угол глаза. Таким способом вы удержите лекарство в глазу. Через 3-5 минут уберите палец.

Когда эффекта от применения гипотензивных средств нет, то приходится прибегать к операции.

Внимание! Больному глаукомой противопоказаны некоторые лекарственные препараты. Поэтому при обращении к врачу нужно поставить его в известность о своем заболевании глаукомой.

ГОРЧИЧНИКИ В ПОМОЩЬ

Острый приступ глаукомы относится к состояниям, требующим неотложной врачебной помощи.

Если начался приступ, то до приезда «скорой помощи» необходимо сразу же закапать в глаза капли, которые были назначены врачом. Если это пилокарпин, его капают в течение первого часа после начала приступа через каждые 15-20 минут, затем каждый час. Тимолол, бетаксолол и другие препараты, подавляющие продукцию внутриглазной жидкости, можно закапать лишь один раз в самом начале приступа. Одновременно следует принять солевое слабительное (1 ст. л. сернокислой магнезии на полстакана воды), сделать горячую ножную ванну (на 20-30 мин.), после чего лечь в постель, положить грелку к ногам и поставить на затылок и шею горчичники. При сильных болях можно принять 0,5 г анальгина. Что касается аспирина, то он сам способен вызывать приступ глаукомы. Он может стать причиной набухания хрусталика, уменьшения передней камеры и скачка внутриглазного давления. Если после приема аспирина появляется нерезкость зрения, значит, вы чувствительны к препарату и должны исключить его из своей аптечки.

Если, несмотря на все принятые меры в течение 12-24 часов приступ не проходит, то требуется хирургическое вмешательство.

СОВЕТЫ ОФТАЛЬМОЛОГА

Пациент должен сознавать серьезность своего заболевания и соблюдать определенные врачебные рекомендации. Только так можно рассчитывать на успех лечения глаукомы.

Прежде всего нужно высыпаться и не переутомляться. Сауны, бани – противопоказаны. Офтальмологи советуют обращаться к ним за помощью незамедлительно тем, у кого после посещения бани затуманивается зрение.

Что касается физического труда, то правило здесь такое – желательно избегать положений тела, при которых происходит прилив крови к голове. Не рекомендуется длительно работать нагнувшись. А также поднимать и переносить тяжести. Во время работы в огороде постарайтесь правильно оборудовать свое рабочее место и чаще делать паузы для отдыха. Приобретите низкую скамеечку для работы на участке. Благодаря этому не нужно будет наклонять постоянно голову.

Курение и употребление крепких спиртных напитков должно быть исключено. Последние хоть и снижают внутриглазное давление, но оказывают токсическое действие на центральную нервную систему. Поэтому к алкоголю отношение при глаукоме особое: только иногда можно позволить себе 50 мл сухого вина.

Диета при глаукоме должна быть молочно-растительной. Обычно врачи советуют исключить из своего рациона все острые блюда, а также чай, кофе и какао. Общее количество потребляемой жидкости больным глаукомой (вода, чай, супы) не должно превышать 5-6 стаканов в сутки. За один раз не рекомендуется выпивать более одного стакана.

При глаукоме рекомендуется избегать резкой перемены освещения и пребывания в темных и затемненных помещениях, так как при этом внутриглазное давление может повышаться. Телевизор следует смотреть при хорошем освещении. При этом следить, чтобы голова не была запрокинута или наклонена вперед.

При глаукоме полезно ношение очков с зелеными, сине-зелеными стеклами. Они помогают сокращать зрачок и уменьшают внутриглазное давление.

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

Глаукома — очень серьезное заболевание. Сегодня ни одно народное средство самостоятельного значения в лечении глаукомы не имеет. Когда больной долгое время пытается лечиться нетрадиционными способами, обычно это приводит к одному – глаукома продолжает свое черное дело.

Правда, при глаукоме можно принимать некоторые успокаивающие и витаминные народные средства, но не вместо официальной традиционной терапии, а в сочетании с ней. И только после консультации с врачом.

Успокаивающие сборы

• Корень валерианы лекарственной – 40 г
Листья мелиссы – 20 г
Листья мяты перечной – 25 г
Листья вахты трехлистной – 15 г

Взять 1 чайную ложку сбора на стакан кипятка, настоять в тепле 30 минут, процедить и добавить по вкусу сахар. Свежеприготовленный настой пьют вместо чая перед сном.

• Цветы ромашки аптечной – 20
Корень валерианы лекарственной – 20
Плоды фенхеля – 20
Листья мяты перечной – 20
Плоды тмина – 10

1 столовую ложку сбора залить стаканом воды. Нагревать на водяной бане и кипятить 20-30 минут, через 10-15 минут процедить. Принимать по 1 стакану отвара утром и вечером перед сном.

• Корень валерианы лекарственной – 20 г
Листья вахты трехлистной – 40 г
Соплодия хмеля – 20 г
Листья мяты перечной – 40 г

Берут 1 столовую ложку сырья на стакан кипятка, нагревают на водяной бане 15 минут, через 30-40 минут процеживают, принимают по 1/2 стакана утром и на ночь.

• Цветы боярышника – 15 г
Трава душицы – 15 г
Трава пустырника – 20 г
Трава зверобоя – 20 г

Взять 2 столовые ложки сбора на 0,5 литра кипятка, настаивать в тепле 5-6 часов. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

• Цветы ромашки аптечной – 10 г
Цветы ландыша майского – 10 г
Плоды фенхеля – 20 г
Листья мяты – 30 г
Корень валерианы лекарственной – 40 г

Взять 1 столовую ложку сбора на стакан кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут. Через 30-40 минут процедить, принимать по 1/2 стакана утром и на ночь.

Внимание! Следует иметь 2-3 проверенных сбора и периодически заменять их.

Витаминные средства

• Взять 1 столовую ложку сухих измельченных плодов шиповника на 2 стакана кипятка. Кипятить на слабом огне 10 минут, настаивать 2-3 часа. Принимать по 1/4-1/2 стакана 3-4 раза в день.

• Взять 3-4 г сухих листьев смородины на 1 стакан кипятка, запаривать 10-20 минут, процедить. Принимать как обычный чай по 1/2-1 стакану 2-3 раза в день.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

К психоаналитику приходит клиент, располагается на кушетке и молчит. Психоаналитик терпеливо ждет. Проходит час. Клиент молча встает, оставляет 50 долларов и уходит. На следующий день картина повторяется, и так несколько раз. Через неделю психоаналитик не выдерживает:

- Может, все-таки расскажете, что вас беспокоит?

- Жена, доктор. Она не замолкает ни на минуту. А у вас здесь так хорошо, тихо...

* * *

- Доктор, мне кажется, что я Иван Грозный.

- Так, понятненько. Я вам сейчас лекарство выпишу.

- Пиши, пиши, пес смердящий...

ТЫКВУ ЕШЬ, СОК ТЫКВЫ ПЕЙ, БУДЬ ЗДОРОВ И НЕ БОЛЕЙ!

О такой оранжевой красавице тыкве можно написать целую поэму, в которой рассказать о том, что:

– существует более 50 сортов тыкв;

– самая маленькая тыква может весить чуть меньше килограмма, а самая большая, выращенная своими руками, до 250 кг. Но самую-пресамую тыкву в мире выпестовал в 1999 году Джерри Чектон в Пенсильвании (США). Гигантский овощ весил 513 кг;

– тыква из того же семейства, что и огурец;

– кроме оранжевых бывают синие, зеленые и белые тыквы;

– американские индейцы жарят цветки тыквы;

– тыкву можно выращивать абсолютно в любой точке мира, кроме Антарктики;

– народные названия тыквы: бульба, гарбуз, кабак, кипейка.

И самое главное, тыква – необыкновенно целебный овощ. Если вы не вкушаете его сочную сладкую мякоть, то совершенно неправы.

«ТЫКВЕННЫЕ» ВОПРОСЫ

Тыкву употребляют в пищу в вареном, жареном, печеном, пареном и даже в маринованном виде. Из сладких сортов делают суфле, пудинги и кремы. Из тыквы приготовляют начинку для пирогов и варенье,

повидло, цукаты, салаты, соки, напитки. Пекут из нее оладьи, варят кашу, супы, пюре, икру, добавляют к хлебным изделиям. И это еще не все.

На наши «тыквенные» вопросы отвечает главный специалист Министерства сельского хозяйства Российской Федерации Игорь Вячеславович КРЮКОВ.

– Игорь Вячеславович, сколько лет люди знают тыкву?

– Уже более 5000 лет... Тыкву выращивали древние египтяне и ацтеки, населявшие территорию современной Мексики, индусы и китайцы. Тем не менее в Европу тыква попала не так давно – в начале XVI века, причем не из Азии или Африки, а из Северной Америки. Сама тыква родом из Латинской Америки, но прижилась и в наших широтах.

– Чем отличается тыква от других овощей?

– В ней очень много меди. По ее содержанию тыква превосходит все овощи и фрукты и приближается к мясу. А ведь медь для организма незаменима. При ее недостатке кости теряют соли кальция и фосфор. Это может привести к переломам, кожа становится бледной, под глазами появляются отеки, в волосах – предательская седина. Основная роль меди в том, что она участвует в обмене белков. Если вы будете регулярно есть свежую, маринованную, жареную, тушеную тыкву, то оздоровитесь и помолодеете.

– Насколько тыква урожайна?

– Это могучая и небывало урожайная культура. С одной плети тыквы можно собрать до центнера гигантских плодов.

– Какие сорта, Игорь Вячеславович, вы порекомендуете для тех, кто увлечен огородничеством?

– Существует несколько видов и множество сортов тыквы, имеющих самое разное предназначение. Наряду со съедобными сортами нередко разводят декоративные и даже... посудные тыквы: у них прочнейшая твердая корка. Тыква, особенно ее южные сорта, содержит больше сахара, чем яблоки, много различных минеральных солей, крахмала, пектина, каротина и витаминов В, Е, РР и С.

Сортов сейчас довольно много. Из раннеспелых могу порекомендовать Грибовскую кустовую-189, Миндальную-35, Мозолевскую-49, из среднеспелых – Мраморную, Волжскую серую-92, Стофунтовую.

– Как выращивать тыкву?

– Я – заядлый огородник, и тыква – одна из любимых мною культур. Для нее желательно подобрать защищенный от ветра солнечный участок. Размер его должен быть таков, чтобы хорошо развивалась большая масса плетей и листьев. Лучшими предшественниками для тыквы являются картофель, капуста, корнеплоды, бобовые. Участок я готовлю с осени, перекапываю на полный штык лопаты, удобряю перепревшим навозом – по 1 ведру на квадратный метр. Весной, когда почва прогреется до 10-12 градусов, для посадки семян делаю лунки шириной примерно 50 см с расстояниями между ними 1,5-2 м, заправляю их перегноем по 0,5 ведра, 1-2 стакана золы, 20-30 г нитрофоски. Все перемешиваю и поливаю теплой водой с марганцовкой: 1 г на ведро воды. Высаживаю семена – лучше пророщенные – на глубину до 5 см. Для гарантии в каждую лунку кладу по 2-3 семени; после всходов оставляю 1-2 растения.

Лунки после этого мульчирую компостом. На случай резкого похолодания готовлю пленку для укрытия. Уход заключается в своевременных поливах и подкормках, прищипывании лишних ветвей (оставляю лишь 2-3) и не более 2-3 хорошо развитых плодов. Очень важный момент – направление и распределение растущих плетей на свободные места, осторожное пришпиливание плетей крючками, присыпка землей (2-3 см) для образования дополнительных корней, а это значит для ускорения роста и созревания плодов.

Чтобы растущие великаны не подгнивали, подкладываю под них фанерку или дощечку. Особенно это важно в дождливый сезон. С уборкой не спешу, даю плодам хорошо вызреть, чтобы они успели набрать больше питательных веществ. Но нельзя допускать их подмерзания. Убираю своих красавиц с плодоножкой, держу их под солнцем на балконе до морозов. После этого они хорошо хранятся в домашних условиях до 6-8 месяцев.

– Кроме вкусной и полезной оранжевой мякоти тыква славна еще и семечками...

– Совершенно правильно. Японский диетолог Осава поставил семечки тыквы на первое место в таблице полезных продуктов. Особенно ценны семечки круглой тыквы, а не той, что напоминает дыню.

– Чем же полезны семечки?

– Они содержат около 36-52% жиров, органические кислоты, массу микро- и макроэлементов. Особенно ценится в них присутствие цинка и железа. Из-за наличия цинка семечки тыквы приобрели особую славу. Ведь оказалось, что они занимают второе место по цинку после... устриц. Цинк же просто необходим мужчинам – в 6-8 раз больше, чем представительницам прекрасного пола. Когда в юношестве мальчикам досаждают угри, жирная себорея волос, перхоть, избавиться от них можно, если поесть тыквенных семечек.

– Где лучше покупать тыкву и как ее выбирать?

– Покупать тыкву лучше на рынке. Но будьте внимательны: если вас начнут соблазнять полосатыми толстушками, пройдите мимо прилавка. У толстушек бледно-дряблая, невкусная плоть и большая полость внутри. Нужно искать обладательниц рыжей упругой плоти, лучше не очень крупного размера. В тыквенном ряду их можно узнать по характерному дымчато-зеленому окрасу. Обычно это сорт «Волжанка».

– Игорь Вячеславович, у вас есть любимый тыквенный кулинарный рецепт?

– Есть. Это тыква, запеченная в духовке. Готовится очень просто, даже мужчина, который к плите подходит раз в год, может приготовить это блюдо. Тыкву средних размеров надо разрезать на две половинки, вычистить семечки, в одну из половинок положить крупно нарезанные яблоки, сверху посыпать сахаром, поставить тыквенные половинки на лист и запечь в духовке до готовности. Ни с чем не сравнимое лакомство!

ТЫКВЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ

Издавна тыква славится своими высокими диетическими и лечебными качествами, она буквально насыщена витаминами, минеральными солями, пектинами, углеводами, органическими кислотами и другими полезными для организма веществами.

Пектины тыквы удаляют из организма токсины, среди них соли свинца, ртути, радиоактивные элементы, способствуют более быстрому заживлению язвенных процессов желудка и кишечника, выводят избыток холестерина.

Она защищает организм от облучения и канцерогенов. Японскими учеными доказано, что у любителей тыквы риск заболеть раком простаты снижается в 4,5 раза.

При болезнях печени и почек необходимо пить свежий сок по 0,5 стакана в день.

Для профилактики и лечения аденомы, простатита нужно съедать по 0,5 стакана высушенных семечек в день.

При расстройствах нервной системы и бессоннице выпивают на ночь рюмку тыквенного сока.

Перенесшим болезнь Боткина рекомендуются блюда из тыквы.

При нарушении обмена веществ как мочегонное при сердечных заболеваниях и заболеваниях печени употребляют мякоть плодов и сок. Для этого принимают 0,5 кг тертой мякоти сырой тыквы или 0,5 стакана сока из мякоти в сутки.

Для борьбы с глистами 300 г сырых или высушенных семян освобождают от твердой оболочки, обязательно сохраняя зеленую тонкую оболочку, тщательно растирают пестиком в ступке, добавляя семена небольшими порциями. Затем медленно подливают 50-60 мл воды при непрерывном помешивании порциями по 10-15 капель. К полученной массе для придания вкуса прибавляют 1-15 г меда, варенья или сахара и дают больному натощак по чайной ложке в течение часа всю дозу. Через 3 ч. пьют сернокислую магнезию (взрослым – раствор 10-30 г на 0,5 стакана теплой воды, детям – из расчета 1 г на каждый год жизни), а затем через 30 мин. ставят клизму. Для детей дозу семян необходимо уменьшить: до 150 г (10-12 лет), до 100 г (5-7 лег), до 75 г (3-4 года), до 30-50 г (2-3 года).

При отеках сок тыквы пьют по 0,5 стакана в сутки.

Компрессы из сока помогают при ожогах.

При пиелонефритах, острых и хронических циститах, некоторых формах уретритов тыкву употребляют 2 раза в день по 50 г в виде каши.

Ирина АНДРИАНОВА.

ДЛЯ ВАС, ЖЕНЩИНЫ

Не секрет, что двойные, а то и тройные нагрузки, которые испытывает российская женщина, способствуют повышенной заболеваемости и преждевременному старению. Поэтому мне хочется дать несколько простых и полезных советов, которые помогут ослабить воздействие неблагоприятных факторов на женский организм и сохранить здоровье «прекрасной половине человечества».

ЕСЛИ ВЫ РАБОТАЕТЕ СТОЯ

Если вам приходится работать стоя, то постарайтесь как можно чаще (хотя бы каждые полчаса) переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, приподниматься на носки (попеременно или на оба сразу), перекатываться с пяток на носки и с носков на пятки. Полезно также поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях, слегка наклоняться вперед или доставать руками до пола. Расправив грудь, сведите лопатки, затем расслабьтесь. Отклоните голову назад, затем наклоните вперед, стараясь подбородком коснуться груди. Глубоко вдыхайте, выпячивая живот, и выдыхайте, втягивая его.

При первой же возможности старайтесь ходить в пределах вашего рабочего места, а если позволят условия, то и присядьте на стул, положив ноги на другой стул. При этом можно выполнять следующие упражнения: выпрямленную в колене ногу поставьте на пятку и оттяните носок вниз; то же сделайте другой ногой. Выполните несколько круговых движений стопами в одну и другую стороны. Поочередно рас-

жения стопой, голенью, бедром. И не забывайте по возможности делать маховые движения ногами.

При работе стоя позаботьтесь также о рациональной обуви. Не забывайте, что в тапочках, туфлях без каблуков стопа распластывается, что приводит к нарушению кровообращения и способствует развитию плоскостопия. Поэтому работать в них не рекомендуется. Быстро устают ноги и в обуви на высоком каблуке. Вот почему лучше всего работать в туфлях на низком или среднем каблуке. Нельзя долгое время носить и резиновые сапоги: помимо потливости, которая способствует появлению грибковых заболеваний, это вызывает так же переохлаждение ног и может привести к заболеванию суставов.

Следите и за своей осанкой: ничто так быстро не утомляет, как сгорбленная поза. Поэтому периодически напрягайте мышцы шеи, спины, живота на 30-40 сек., что поможет держать спину прямо, плечи ровно, живот втянутым, а в итоге взбодрит вас.

ТЕМ, КТО РАБОТАЕТ СИДЯ

Среди сугубо женских профессий немало и таких, когда работница на протяжении дня как бы привязана к стулу. И если периодически не отрываться от него, то такая вынужденная поза чревата неблагоприятными последствиями для здоровья. В прежние времена на вполне законных основаниях можно было дважды за рабочую смену заниматься производственной гимнастикой, сейчас об этом как-то подзабыли. А зря.

На тех предприятиях, где внутренним распорядком не предусмотрены регламентированные перерывы для активного отдыха (к сожалению, теперь их заменили «перекуры»), гимнастикой можно заниматься и на рабочем месте. Вот несколько простых упражнений, на выполнение которых уйдет всего лишь несколько минут.

1. Если у вас устали кисти рук от длительной напряженной работы, соедините их вместе и быстро-быстро потрите

ими друг о друга до ощущения сильного тепла (10-12 сек.). Затем потрите руки одну другой, как при мытье (10 сек.) и после этого встряхните совершенно расслабленными кистями (8-10 раз).

2. Если голова стала тяжелой, и вы чувствуете утомление, сядьте прямо, отклоните голову назад до предела, чтобы сильно сжались мышцы шеи. Задержите голову в этом положении (8-10 сек.), а затем «уроните» ее на грудь. Посидите так 10-15 сек. И повторите еще раз все сначала.

3. Если у вас от напряжения устали глаза, закройте их (5 сек.), откройте и посмотрите на переносицу. Проделайте все сначала 3-5 раз.

4. Если вы сильно взволнованы и возбуждены, постарайтесь сделать 10 дыхательных движений с коротким вдохом и удлиненным выдохом. На один счет вдох, на 6-8 – выдох.

5. Если вы чувствуете, что вас клонит в сон, сядьте прямо, отведите плечи назад, подбородок приподнимите, руки опустите вдоль туловища, ладони параллельно сиденью стула. Напрягите мышцы спины, рук, шеи и задержите это положение (10-12 сек.), а потом снова повторите еще раз.

6. Если вы почувствовали, что ваши ноги затекли и онемели, выпрямите их под столом, постарайтесь оттянуть носки, затем встаньте и сделайте 10 подъемов на носки. Потом сядьте и расслабьте ноги.

Такие приемы можно почти незаметно использовать на рабочем месте, чтобы снять чувство усталости и не нарушать при этом трудовую обстановку.

ЧТОБЫ НЕ БЫЛО МОРЩИНОК

Появлению ранних морщинок около глаз у женщин чаще всего способствует переутомление органа зрения и несоблюдение режима труда и отдыха. Этого можно избежать, если регулярно делать гимнастику для глаз.

Каждые полтора часа работы, устраивая физкультпаузу, нужно давать отдых и глазам; можно на минутку-другую закрыть их или некоторое время смотреть вдаль. По-

лезен и своеобразный массаж глаз, для чего нужно кончиками чистых пальцев несколько раз слегка нажать на глазные яблоки, предварительно, разумеется, сомкнув веки. Улучшают кровообращение и тем самым уменьшают утомление глаз круговые движения ими, то есть вращение глазами влево, вверх, вправо, вниз, а затем вправо, вверх, влево, вниз.

ЕСЛИ ВЫ УСТАЛИ

Если к концу рабочего дня вы почувствовали сильную физическую усталость, то имеет смысл побыстрее добраться домой, минуя магазины, и при возможности хотя бы минут тридцать-сорок вздремнуть – в таких случаях полезен пассивный отдых. Или же несколько минут провести в удобном кресле, послушав любимую мелодию.

А вот если причина усталости нервное или умственное перенапряжение, тогда разумнее после работы прогуляться по свежему воздуху, пройти часть пути домой пешком, глубоко подышать – это быстрее снимет нервное напряжение, чем пассивный отдых. Делая шаг, не наклоняйтесь вперед, не «падайте» на стопу. Во время неспешной прогулки ступайте вначале на пятку, а затем уже переносите тяжесть тела последовательно на средний и передний отделы стопы. Движение от пятки к носку делайте равномерно, что обеспечит мягкость походки. Если вы вынуждены возвращаться с работы с поклажей, то вес свыше 5 килограммов лучше распределить в обе руки, а если это невозможно, то почаще перекладывайте груз из одной руки в другую. Это предупредит искривление позвоночника и другие его заболевания.

ВЫ ВОЗВРАТИЛИСЬ ДОМОЙ

Придя с работы домой, не хватайтесь сразу же за десятки дел – это создает излишнюю нервотрепку. Вначале луч-

ше хотя бы несколько десятков минут отдохнуть, а уж потом приниматься за хлопоты по хозяйству. Быстрому и эффективному отдыху после работы мешает неумение многих женщин полностью расслабляться. Однако стоит лишь немного потренироваться, овладеть методами самовнушения, и вы сразу почувствуете, как заметно «удлинились» сутки, вы все стали успевать делать без спешки, и что у вас даже стало выкраиваться время для досуга, для своего любимого занятия.

Вот самый простой и быстрый способ восстановления сил после рабочего дня. Умывшись, лягте на спину, расслабьте мышцы, закройте глаза и дышите ритмично, не увеличивая глубину дыхания. Ритмичность можно установить, например, такую: на счет раз, два – вдох; раз, два, три – выдох. (В дальнейшем вдох и выдох могут быть более растянутыми во времени). Обычно при таком дыхании через 5-10 мин. наступает заторможенность нервной системы, человек впадает в дремотное состояние, у него реже становится пульс и снижается кровяное давление, углубляется дыхание.

Через 20-30 мин. подобного отдыха улучшается самочувствие, ощущается прилив бодрости, появляется желание работать. Однако более продолжительный отдых по такой системе может вызвать, наоборот, сонливость, заторможенность, апатию и другие нежелательные явления, поэтому на всякий случай поставьте рядом с собой будильник.

И еще несколько советов, которые помогут вам меньше уставать во время домашних хлопот.

Если вы моете посуду в тазу, поставьте его на табурет, а сами сядьте на другой. При желании можно мыть посуду тоже сидя, если раковина прикреплена к стене: для этого надо сделать табурет повыше и вообще всю свою работу на кухне надо организовать так, чтобы не суетиться, не бегать и не вставать лишний раз. Чистить и нарезать овощи, картофель, растирать и замешивать тесто удобнее сидя, поставив миску между коленей. Этим самым сберегаются силы и для других занятий.

Во время глаженья белья тоже не обязательно стоять: положите гладильную доску на пол, а сами встаньте на ко-

лени на толстую подстилку. Благодаря этому вы можете сильнее нажимать на утюг (за счет тяжести тела) и одновременно избежите переутомления мышц плеч и шеи. А можно гладить и сидя, подложив что-нибудь на стул или воспользовавшись высоким табуретом.

При стирке белья следует придерживаться тех же правил. В данном случае полезно чередовать работу стоя и сидя: это менее утомительно и предупредит появление болей в пояснице.

Вытирать или мыть полы легче, опустившись на колени. Следите, чтобы во время уборки сильно не прогибаться в пояснице. При заболеваниях позвоночника, чтобы избежать сильных наклонов, уборку полов лучше делать на корточках или четвереньках. Во время работ по дому старайтесь не держать долго наклоненную голову, не сутультесь, не выпячивайте живот – словом, и дома следите за своей осанкой, не давайте ослабевать отдельным мышечным группам, которые определяют стройность вашей фигуры: в любой обстановке оставайтесь Женщиной.

Бодрости вам и здоровья!

Николай СВОБОДИН.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Девушка на приеме у психиатра. Доктор:

– Что вас беспокоит?

– Понимаете, мне не хватает твердости характера. Не могу сказать слово «нет».

– Так... подождите секундочку, я дверь на ключ закрою...

* * *

– О! У тебя отличная кардиограмма! Ровная, ритмичная.

– Это не кардиограмма – это врач рецепт выписал.

ПОЗДНИЙ ПАПА

В моду вошло позднее отцовство. Успешные моложавые мужчины зрелых лет женятся во второй, третий, четвертый раз на молоденьких женщинах и заводят поздних детей. Обыватели, читая о таких браках в прессе, восхищенно цокают: «Молодцы мужики!» А народная молва приписывает детям поздних отцов исключительную талантливость.

Каким же на самом деле бывает здоровье поздно рожденных детей? И как складываются у них отношения с пожилыми папами?

КРИВАЯ АРИФМЕТИКА

Доктор медицинских наук, профессор, генетик Владимир Федорович Ситников считает, что талант человека не зависит от возраста его отца.

Все подсчеты, которые когда-то делали любители покопаться в родословных великих людей, с научной точки зрения построены не корректно. Они брали биографии известных личностей, смотрели, какой был возраст родителей на момент появления гения на свет, и нередко получали данные, что отец к этому времени уже достиг преклонных лет. Но когда современные ученые взяли выборку обычных мужчин зрелого возраста, среди которых были и талантливые, и бесталанные, и умные, и не очень, и посмотрели, какими получились их поздние дети, оказалось, что нет никакой зависимости между зрелым возрастом отца и способностями его позднего ребенка.

НЕМНОГИЕ ПЛЮСЫ

И все-таки некоторые плюсы усмотреть в позднем отцовстве можно.

• *Поздний ребенок талантливого, состоявшегося мужчины получает от него в наследство не только хорошие способности, но и среду, в которой эти способности могут развиться. А ранние дети того же мужчины, получив от него по генам не меньшие таланты, могли их не реализовать, потому что их молодой отец в то время сам еще не состоялся, сам не знал, кто он и что он, как ему и его детям надо жить.*

• *Исследование немецкого генетика Фогеля показало, что выдающиеся мужчины чаще всего женятся на выдающихся женщинах. И, наоборот, в 96% случаев жены мужчин, имеющих низкий уровень интеллекта, оказываются тоже отнюдь не интеллектуалками. Молодой человек, даже умный, женившись очень рано, может по молодости и ошибиться в спутнице жизни, а вот умный мужчина, повторно вступающий в брак или поздно женившийся, почти наверняка выберет себе достойную половину. А интеллект мамы очень важен для будущего развития ребенка. Не только потому, что умная женщина будет больше заниматься детьми и эффективнее развивать их способности, но и по той причине, что значительная часть генов, которая отвечает за одаренность, передается детям от матери. Выбрав для своих детей умную мать, мужчина резко повысит интеллектуальный уровень потомства.*

Но все эти плюсы могут сказаться на поздних детях только неординарных мужчин.

МИНУСОВ БОЛЬШЕ

Минусов же позднего отцовства гораздо больше. И проявляются они гораздо чаще. Чем старше возраст родителей, тем больше вероятность того, что их поздно рожденный ребенок будет иметь те или иные дефекты развития. То, что женщинам не стоит откладывать деторождение «на потом», медики знают давно. Яйцеклетки женщины - ее ровесницы, она

рождается с их готовым набором. И если яйцеклетка, созревшая в организме женщины в 20 лет, еще не накопила в себе «поломок», то яйцеклетка сорокалетней женщины вполне может оказаться «с браком». Чего только она не впитала в себя из окружающей среды за сорок лет!

Но, оказывается, и мужские половые клетки, хотя и образуются непрерывно и до глубокой старости, также испытывают неблагоприятное воздействие токсических продуктов, которые накапливаются у нас с годами в организме. К тому же мужчины более активны социально: они чаще работают на вредных производствах, чаще подвергаются радиоактивным излучениям, да еще и вредным привычкам подвержены больше, чем женщины, – курят, пьют. Поэтому и «поломок» в их половых клетках с возрастом набирается немало.

Так что планировать детей без предварительного обследования у генетиков мужчинам после 45 лет не рекомендуется.

В первую очередь «ломаются» те гены, которые в процессе эволюции возникли последними – это гены, отвечающие за психическую деятельность. Ребенок, получив «бракованные» гены, рождается умственно отсталым. Раньше считалось, что болезнь Дауна у ребенка возникает из-за «поломок» в материнских хромосомах. Сейчас генетики установили, что вклад мужских и женских генов в возникновение этой болезни примерно одинаков.

Папины поврежденные гены могут вызвать порок развития конечностей и внутренних органов у его позднего ребенка.

• *Мутации в половых клетках пожилого мужчины могут привести к дефектам в иммунной системе ребенка.*

• *Еще одно «наследство», которое стареющий папа может оставить своим поздним детям, – это повышенный риск заболеть в дальнейшем раком, сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом... В отличие от аномалий, которые видны сразу после рождения, эти заболевания могут подкосить поздно рожденного ребенка, когда он уже сам станет отцом.*

• *Кто такие «дети карнавалов», слышали все. Многие мужчины позволяют себе принимать изрядные дозы спиртного. При очень высокой концентрации алкоголя в организме количество дееспособных сперматозоидов падает. Сильно пьяный муж-*

чина вряд ли оставит потомство. А при среднем опьянении, как показали исследования на добровольцах, не все сперматозоиды могут потерять способность к оплодотворению, и эти «пьяные» сперматозоиды, которые даже движутся по-другому, становятся причиной рождения неполноценного ребенка.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ НАЦИИ

Конечно, чаще всего у пожилых пап рождаются все-таки нормальные дети. Не гении, которыми природа балует нас ой как не часто, но и не тупицы. И все-таки откладывать рождение ребенка в долгий ящик, пока родители встанут на ноги, сделают карьеру, заработают деньги на жилье – рискованно.

Вот в Японии, например, проводят новую демографическую политику: государство поощряет тех граждан, которые до 35 лет рожают всех запланированных детей. Гражданам разъясняют, что рожать в лучшие репродуктивные годы - разумно, модно, престижно, выгодно. Молодых родителей государство поддерживает. И результат: как только количество поздно рожденных детей уменьшилось, в три раза меньше стало появляться на свет детишек с хромосомными аномалиями.

Можно, конечно, уповать на то время, когда все желающие смогут разместить свои «молодые» половые клетки в специальные банки хранения и оставить их там «до востребования», решив таким образом проблему здоровья своих поздних детей... Но только когда еще это счастливое время настанет?!

А ЧТО ГОВОРЯТ ПСИХОЛОГИ?

Когда семья, где мужчина отнюдь не молод, принимает решение родить ребенка, это прежде всего говорит о ее прочности. И все-таки супругам надо быть готовым к некоторым психологическим трудностям, связанным с возрастом отца, считают детские психологи Ольга Кушельницкая и Антонина Третьякова.

Плюсы

• *Зрелый человек воспринимает все происходящее вокруг спокойнее, действует, опираясь скорее на логику и рациональный расчет, чем на эмоции. Может спрогнозировать события, исходя из своего опыта. И для детей эти особенности пожилого папы большое благо. Они обеспечивают эмоциональную стабильность отношений, дают ребенку чувство защищенности. Если у отца есть на общение с ребенком время, он внесет существенный вклад в развитие логического мышления своего наследника.*

• *У пожилого папы больше жизненного опыта, чем у молодого. Ему заметнее те особенности и недостатки ребенка, которые могут помешать быстро и прочно встать на ноги. А проблема «постановки ребенка на ноги» волнует пожилых отцов гораздо больше, чем молодых, — они прекрасно понимают, что их жизни на это может просто не хватить. Они подбирают ребенку хорошее учебное заведение, советуются с психологами, не разрешают маме чадо баловать, воспитывают в нем ответственность.*

• *Пожилой папа, достигший высокого социального положения, имеет, как правило, обширные связи, свой бизнес или известное имя в мире профессионалов. Это очень хороший «стартовый капитал» для ребенка.*

Минусы

• *Уровень энергетики у пожилых мужчин ниже, чем у молодых. А маленький ребенок — существо очень энергичное. Он готов часами катать по квартире грохочущую игрушку, прыгать и визжать. И хочет, чтобы папа участвовал в его играх тоже. Энергетическая «несовместимость» папы и ребенка — повод для конфликтов в семье. Их можно предотвратить, если дать ребенку возможность выплескивать свою энергию не на папу. Малыша лучше отдать в садик, подросшего ребенка — в спортивную секцию. Отец же будет играть с энергичным наследником в настольные игры, читать ему вслух, собирать с ним модели... Для ребенка очень важно делать что-то вместе с отцом.*

• *Пожилому мужчине трудно выдержать подвижные игры, особенно с сыном. Физический контакт ребенка с отцом – это во многом имитация борьбы. Ребенок пытается свалить могучего великана, оседлать норовистую лошадь и удержаться в седле, высвободиться из железного вражеского захвата... Он испытывает страх и восторг, совершая полет по квартире в папиных руках. Эмоции, полученные в такой возне, крайне важны для психического развития мальчиков. А пожилой отец готов дарить физический контакт скорее по женскому типу (объятия и поцелуи), чем заниматься «борьбой». Причины этого чаще психологические: редкий мужчина под шестьдесят станет ползать по полу и сражаться подушками, даже если есть на это силы. Совет здесь простой. Старайтесь, чтобы мальчик больше общался со старшими братьями, молодыми дядями, друзьями семьи. И не надо пенять ребенку, если он, играя, повис на чужом мужчине.*

• *Для ребенка важны не только непосредственные отношения с отцом, но и атмосфера семьи в целом. А семья, где отец – пожилой человек, конечно, имеет свою специфику Для хорошего психологического климата семьи нужна гармония в сексуальных отношениях супругов. Если женщина испытывает хроническую сексуальную неудовлетворенность (сексуальная активность пожилых мужчин обычно снижается, хотя, конечно, бывают и исключения), то это сказывается и на муже, и на ребенке. Мужчина в атмосфере раздражительности будет все больше удаляться от семьи, погружаться в работу и личные интересы. А ребенок, скорее всего, испытает на себе удвоенную нагрузку материнской любви и заботы, которая будет мешать ему нормально развиваться*

Марина МАТВЕЕВА.

НАДО КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

Вся жизнь 66-летнего Анатолия Владимировича ЦАРИКА связана с физической культурой и спортом. Он – мастер спорта СССР. Заслуженный тренер Белоруссии. Послужной список Царика гласит, что он – сопредседатель Российской ассоциации физической культуры и спорта для всех. Член Экспертного совета по физической культуре и спорту Государственной Думы Российской Федерации. Вице-президент Паралимпийского комитета.

Анатолий Владимирович – доктор философских наук. Опубликовал около сотни научных работ.

Царик из тех людей, кто самостоятельно сохраняет свое здоровье с помощью движения – зарядки, бега, гантелей, многого другого. Не случайно он очень моложаво выглядит, строен, подтянут, как юноша. И с улыбкой говорит: «Фактически я ощущаю себя на 35 лет».

– Анатолий Владимирович, я знаю, что вы – активный поклонник бега. Когда вы начали бегать, почему?

– Начал я бегать под Гомелем. Мне было двенадцать лет, и однажды пришлось пробежать целый километр в полную силу. Бежал от своего дома к железнодорожному вокзалу. Уже точно не помню, по какому поводу... Но помню, после того

километра мне стало плохо. Отвратительно до тошноты. Хотя до этого занимался и на перекладине, и с гантелями, и колотил по боксерской груше. До меня дошло тогда, что выносливость – это прежде всего бег. Я начал тренировки. Занимался на снарядах и бегал.

Потом поступил в Гомельский пединститут на факультет физического воспитания, и хотя был борцом, бегать продолжал. Мне это нравилось, я чувствовал в нем физическую потребность... Люблю бегать до сих пор. Бег благотворно влияет на сердечно-сосудистую и другие системы человека, дает необходимую энергию мышцам и внутренним органам. Мужчинам он необходим, чтобы не было разных мужских заболеваний, в том числе связанных с предстательной железой.

– Почему решили, что именно бег помогает быть человеку здоровым?

– Потому что он, как и длительная ходьба, является потребностью для организма человека, для его нормального функционирования. Она, эта потребность, вырабатывалась в тысячах поколений наших предков и предков наших предков. Они охотились, используя бег, спасали свою жизнь, убегая от огня, от смертельных врагов (будь то зверь или человек), от грозы и так далее. Потребность эта успела стать биологической. Она не такая кричащая, как потребность в еде или сне, но она есть. Ее неудовлетворение так же пагубно для человека, как и хроническое недоедание или недосыпание.

– Как вы считаете, не вреден ли бег для пожилых людей?

– Надо знать свою меру, преодолеть чувство стеснения и... страха. Человеческий организм – саморегулирующая система, у которой есть биологическая потребность в движении. Все наши внутренние органы связаны напрямую с мышечной системой, и если мышцы не работают, то не идут импульсы в печень, почки, селезенку, сердечную мышцу. Если мышцы не получают должной физической нагрузки, атрофируется не только мышечная система, атрофируется весь организм. Поэтому надо как можно больше двигаться в любом возрасте.

Мы по старинке уповаем на порошки, таблетки, уколы. Получается замкнутый круг: болезнь – лечение – болезнь. А

разбивается этот круг именно через активное движение. Поэтому и для больных, я считаю, движение необходимо. В меру. Самому надо соображать, консультироваться со специалистами. Если у тебя был инфаркт или инсульт, то одна мера движения, а когда ты чувствуешь себя прекрасно – другая мера.

– Вы автор книги «О культуре физической и духовной». Почему вы объединили эти понятия?

– Потому что без физической культуры немыслима культура духовная. Движение, питание, дыхание, психорегуляция – все это связано с интеллектом человека, с его пониманием своего организма, природы. Физическая культура – это база здоровья, интеллектуального развития, волевых и всех других качеств. Если говорить о спорте, то здесь прибавляется формирование гражданских и патриотических качеств, коллективизма. Надо сказать, что люди спорта, как правило, талантливы во многих других областях. Прекрасно играют на гитаре и поют, замечательно танцуют, рисуют.

– А вы для души чем владеете?

– Я чувствую себя нормально в любом деле. Недавно стал автором нового логотипа Паралимпийского комитета России. Над ним многие трудились, но почему-то в итоге приняли мой вариант. Этот логотип мне удалось нарисовать с помощью компьютера. Я разговариваю и свободно читаю на немецком языке. Люблю физический труд. Своими руками построил дачу: заливал фундамент, поднял сруб, крышу настилал, вагонкой все обшил и прочее, прочее. Это было лет двенадцать назад. А сейчас я своими руками баню построил. То же самое – от фундамента до крыши.

Считаю, если человек имеет какие-то двигательные навыки и диапазон этих навыков широк, он многое способен преодолеть. Сейчас соседи мне говорят: «Вам хорошо, вы – мастер». Ну какой же я мастер! В жизни до этого строительством не занимался. Так что спорт, физическая культура помогают во всем.

– Какой у вас распорядок дня?

– Встаю в 7 утра, делаю специальную зарядку, водные процедуры, отправляюсь на работу.

– Почему вы делаете специальную зарядку?

– Еще в молодости, когда служил в армии, во время соревнований по борьбе «нырнул» в ноги 120-килограммовому парню – спарринг-партнеру. И повредил позвоночник. С тех пор у меня регулярно бывали приступы радикулита. Однажды врачи посмотрели на рентгене мой позвоночник и немедленно предложили операцию. Ничего себе! Я по профессии преподаватель физического воспитания, анатомии и физиологии человека, на минуту представил, что такое операция на позвоночнике. Из больницы я просто сбежал. Врачи мне говорили: «Не прикасайтесь к холодной воде, больше пяти килограммов не поднимайте». Первое, что я сделал, когда приехал домой, это встал под кран и принял холодный душ. Растерся докрасна и почувствовал облегчение. С того дня я начал укреплять свой мышечный каркас с помощью закаливания, холодной воды и движения. Разработал десять упражнений, которые делаю по сей день.

В конце концов, я забыл, что такое радикулит. Сейчас могу взять 17-летнего внука на плечи – он под 90 килограммов – присесть, сделать наклоны... Уже около 35 лет я пользуюсь своей методикой.

– Сколько времени у вас уходит на утреннюю зарядку?

– Минут 25 – на движения, затем теплый душ, следом за ним – холодный, иногда ледяной. Но ледяной – не каждый день. Подобная резкая холодовая нагрузка достаточна раз в неделю. А в другие дни просто холодная водичка после теплого душа. У меня щетка есть жесткая для массажа – спину массировать, ноги. Дома в дверном проеме кольца висят, есть гантели. То есть я подхожу к физической нагрузке всесторонне. Раньше бегал практически каждый день, а сейчас значительно реже. В основном перешел на ходьбу. В день нахаживаю как минимум 10 километров.

– Вернемся к вашему распорядку дня.

– Я никогда не соблюдал твердого режима. Чтобы в определенное время есть, спать? Нет, такого нет. Обычно ложусь в 23 часа. Но когда надо, могу работать всю ночь до утра. Правда, потом я должен отоспаться. То же самое с едой. Я

приучил свой организм к принятию пищи в разное время. Аппетит приходит во время еды.

– Каков ваш вес? Менялся ли он в течение жизни?

– Вес 83 килограмма. Рост 182 сантиметра. С 18 лет вес колебался незначительно – максимум на 3 килограмма вверх, когда три месяца был практически прикован к постели, и 4 килограмма вниз – при искусственной сгонке веса в другую весовую категорию в интересах команды, когда занимался вольной борьбой и самбо.

– Курили ли вы когда-нибудь?

– Нет.

– Как относитесь к алкоголю?

– Крайне отрицательно. И не верю врачам, которые говорят, что в малых дозах он даже полезен. Это неправда, за исключением редких случаев, когда алкоголь в мизерных дозах прописывается больным, как лекарство. Или когда давали «сто фронтовых грамм» перед атакой, чтобы притупить чувство страха. Нет такой потребности у человеческого организма, как алкоголь. И если кто-то, в том числе врач, говорит, что алкоголь в «малых дозах» даже полезен, то делает он это скорее всего для того, чтобы оправдать свою личную слабость в отношении спиртного. Когда же идет скрытая или открытая реклама винно-водочных изделий в печати или по телевидению, то за ней, как правило, стоит алкогольная мафия с ее бешеными деньгами. Спаивая народ, она губит и его, и страну.

Если посчитать, сколько горя принесла водка нашим людям, то становится страшно. Сколько разрушенных семей и осиротевших детей, сколько самоубийств, загубленных талантов, погибших в автокатастрофах, в воде, при пожарах. Я уже не говорю о подорванном здоровье, преждевременной смерти и преступлениях. Хочу подчеркнуть, что все это – везде и всегда - начиналось с «малых доз», с рюмки.

– Анатолий Владимирович, какие люди повлияли на вашу судьбу?

– В первую очередь, конечно, мой отец. Маму я почти не помню, потому что ее не стало, когда мне не было и семи лет.

А отец оказал на меня большое влияние. Он был человеком огромного трудолюбия, фантастической честности, порядочности. Дожил до 90 лет и до конца дней был председателем Совета ветеранов войны своего района. Отец приучил меня к труду и к тому, что надо делать людям добро. Это главное.

– Какая сейчас у вас семья?

– Моя супруга на два года моложе меня. Ей удалось сохранить в себе энергию молодости.

– Она следует вашему методу: делает зарядку, обливается холодной водой, бегает?

– Нет. Мой опыт она не переняла, но у нее большой внутренний энергетический запас. Очень любит цветы. Трепетно выращивает десятки их видов на дачном участке. Наша дочка уже трех внуков нам подарила...

– Анатолий Владимирович, вы – представитель спорта для всех или нет?

– Я много хожу, продолжаю использовать бег, регулярно делаю зарядку, плаваю до глубокой осени, обливаюсь холодной и примерно раз в неделю – ледяной водой. За последние два десятка лет не пропустил по болезни ни одного рабочего дня. С полным правом и гордостью могу причислить себя к представителям спорта для всех.

Беседу вела Ирина АНДРИАНОВА.

ФЛЕБИТ СОСУДАМ НОГ ГРОЗИТ

Сердечно-сосудистая система – важнейшая составляющая часть человеческого организма. И, как показывает мировая медицинская статистика, наиболее уязвимая для самых различных недугов. Ежегодно в мире от болезней сердца и сосудов умирает несколько десятков миллионов человек, а страдают – сотни миллионов!

РАЗВИВАЕТСЯ В «ПЛОХОЙ КОМПАНИИ»

В настоящее время медицине известно несколько десятков заболеваний сосудов, как патологических, так и инфекционного происхождения. Одно из них, сравнительно малораспространенное, а потому менее известное среди прочих, флебит – воспаление глубоких или подкожных вен. Название болезни происходит от греческого phleps, phlebos – вена.

Наиболее часто (более 84 % случаев) флебиты развиваются на нижних конечностях как осложнение инфекционированных ран, даже самых мелких и малозаметных, абсцесса, флегмоны.

Доктор Майкл Д. Дейк из Института сосудов Майами во Флориде (США) объясняет разницу между собственно флебитом и тромбофлебитом так: «Флебит означает только воспаление вен, и это могут быть поверхностные вены под кожей или глубокие вены ног. Тромбофлебит же глубоких вен – это то, чего

всегда следует остерегаться, потому что у людей может образоваться передвигающийся кровяной сгусток, и если он оторвется и будет передвигаться по кровеносной системе, то будет иметь прямой доступ в легкие и сердце. При этом заболевании обычно требуется госпитализация и лечение антикоагулянтами. Однако закупорка поверхностных вен, которая происходит при флебите, не имеет тенденций к отрыву тромба».

Возникновение на коже гнойников, нарывов, называемое ***абсцессом***, происходит при попадании в повреждения ее поверхности (порезы, царапины, уколы, занозы и др.) гноеродных микробов – стафилококков, стрептококков и некоторых других. В таких случаях воспаление развивается вследствие расплавления тканей и образования гнойной полости. Если оболочка, создаваемая защитными функциями организма вокруг такой полости, прорывается внутрь окружающих тканей, то гнойное воспаление получает более широкое распространение, приводя к возникновению флегмоны.

Наиболее верным методом лечения абсцесса является оперативное вмешательство – вскрытие гнойника и очищение гнойной полости с последующей обработкой антисептиками, йодом или бриллиантовой зеленью.

Острое гнойное воспаление подкожной клетчатки – ***флегмона*** возникает также как следствие попадания в нее возбудителей гнойной инфекции через случайные и часто малозаметные повреждения кожи или как осложнение таких заболеваний, как абсцесс, карбункул, фурункул.

Как правило, флегмона локализуется в подкожной жировой клетчатке, проявляясь в болях, плотной и болезненной инфильтрационной припухлости и покраснении кожи, не имеющих четких границ.

В отличие от абсцесса инфильтрат при флегмоне может оставаться плотным достаточно долгое время, а размягчение, указывающее на наличие жидкого гноя, появляется поздно. И, конечно, развитие флегмоны сопровождается высокой температурой, головными болями, тошнотой и ознобом.

При распространении флегмоны на окружающие ткани развиваются не только флебиты, но могут возникнуть и гнойные поражения мышц, сухожилий и суставов.

Наиболее эффективное лечение флегмоны так же, как и абсцесса, проводится оперативным путем – хирургическим удалением гнойного очага. Запущенная же форма флегмоны может привести и к возникновению сепсиса – заражению крови.

Так же, как и для собственно флебитов, профилактика флегмоны – соблюдение гигиены тела, своевременное лечение микротравм и повреждений кожи.

«ВОРОТА» ДЛЯ ИНФЕКЦИИ

Ничего удивительного нет в том, что всплеск заболеваний флебитами фиксируется с начала лета до конца осени. Как показывает медицинская практика, именно в этот период, работая в садах и на огородах, гуляя босиком в поле, лесу, по берегу рек и озер, люди наиболее часто получают повреждения босых ног. Именно здесь, без соответствующей санитарной обработки, мы буквально «открываем ворота» стафилококковой и любой другой инфекции.

Возбудителями флебитов являются различные патогенные микроорганизмы, чаще всего стрептококки. Эти шарообразные гноеродные микроорганизмы, размножаясь, образуют в пораженных тканях и сосудах цепочки и целые колонии, что впоследствии, без своевременного лечения приводит к развитию тромбофлебита. Вместе с этим воспалительный процесс может возникать и в уже тромбированной вене, что более опасно по своим последствиям.

Различают флебит *инфекционный и асептический*. Последний как «рукотворный» возникает вследствие диагностики или лечения других заболеваний – за счет введения в вену веществ, резко раздражающих ее стенки.

Инфекционный флебит может быть поверхностным и глубинным, носить как острый, так и хронический характер.

Есть еще *аллергический флебит* – разновидность хронического флебита, который развивается как аллергическая реакция на что-либо. Как правило, этот флебит развивается то в одной области поверхностных вен, то в другой. А *болевой*

флебит – это острый флебит глубоких вен нижних конечностей с формированием тромба.

Кроме того, специалисты различают три формы флебитов по характеру поражения вен.

Перифлебит – это флебит, при котором воспаляется преимущественно наружная оболочка вены. Эта разновидность флебита развивается, как результат воспаления окружающих тканей, при переходе внешнего воспалительного процесса на вену.

Эндофлебит – это воспаление вен, при котором поражается преимущественно внутренняя оболочка вены. Внутренняя поверхность вены подвергается воспалению обычно при травме вены и при повреждении ее внутренней оболочки. Чаще всего эндофлебит развивается после продолжительного по времени пребывания в вене иглы или катетера (при назначении пациенту капельницы). Также нередко эндофлебит – побочный эффект внутривенного введения гипертонических растворов.

Панфлебит – это воспаление, которое захватывает все оболочки вены.

Симптомы острого поверхностного флебита:

– боли в конечностях,

– общее недомогание,

– повышенная температура тела,

– уплотнения в подкожной жировой клетчатке по ходу вены,

– зачастую появление красных полос на коже.

За исключением наличия двух последних позиций, флебит труднодиагностируется, и для точного и своевременного лечения при появлении болей в ноге и признаков общего недомогания необходимо не позднее 3-7 дней обратиться к специалисту.

ЧТО ДОКТОР ПРОПИСАЛ

При заболевании флебитами нижних конечностей врачи обычно рекомендуют принимать такие лекарства, как анавенол, трибенозид, троксевазин, эскузан, эсфлазид, репарил, некоторые обезболивающие препараты.

В случаях, когда флебит развивается сложно или на фоне тромбоза, врач может выписать дополнительно разжижающие кровь, обезболивающие, антибиотики и другие сопутствующие препараты. Лекарства и режимы их применения устанавливаются врачом для каждого конкретного случая.

При лечении флебита используются также эластичные бинты или компрессионный трикотаж. Создавая компрессию, они поддерживают пораженную вену. Применяются и физиотерапевтические приемы.

При заболевании флебитами хорошими лечебными свойствами обладают пшеничные, ржаные и ячменные отруби и блюда с их добавлением, а также любая выпечка из муки грубого помола с включением цельных зерен злаков, проросшие зерна. Спелые свежие ягоды черноплодной рябины по 50-100 г 2-3 раза в день или сок по 30-50 мл 3 раза в день за полчаса до еды. Курс – 10-50 дней, в зависимости от течения заболевания и индивидуальных особенностей больного. Полезны яблоки – по 3-5 штук в день отдельно, а также в сочетании с другими фруктами и ягодами (персики, инжир, барбарис). Показаны также овощи в отварном и запеченном виде: свекла, морковь, цветная капуста, тыква, кабачки. В свежем виде – салат, огурцы.

В целом, при питании рекомендуется базовая для сердечно-сосудистых заболеваний диета. Мясо и рыба отвариваются. Все готовится без соли. Супы от 250 до 400 граммов на прием, вегетарианские с разными крупами, картофелем и овощами, свекольник, можно добавлять немного сметаны и зелень. Мясо и птица нежирных сортов. После отваривания их можно запекать или обжаривать, готовить в заливном виде. Рыба также нежирных сортов. Вареные колбасы в ограниченных количествах. Молочные продукты – в кисломолочной форме. Несоленое сливочное и топленое масло, растительное масло в натуральном виде. Яйца по 1 шт. в день, в виде запеченных омлетов или добавляя в блюда. Запеканки из различных круп, отварные макаронные изделия. Компоты, кисели, муссы, желе из фруктов, мед, варенье, нешоколадные конфеты.

В диете исключаются: свежий хлеб (нужен 1-2-суточный), изделия из сдобного и слоеного теста, мясные, рыбные и грибные бульоны, жирные сорта мяса и рыбы, печень, почки, моз-

ги, копчености, включая колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, икра, соленые и жирные сыры, жареные и вкрутую сваренные яйца, бобовые, соленые, маринованные и квашеные овощи, шпинат, щавель, редька, редис, репчатый лук, чеснок, грибы. Не рекомендуются также фрукты с грубой клетчаткой, шоколад, натуральный кофе, какао.

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

Лекарственные растения, их сборы при флебитах используются для снятия воспаления, понижения свертываемости крови, укрепления стенок и улучшения питания вен, предупреждения образования тромбов, способствуют их рассасыванию, уменьшению отеков и боли в пораженной воспалением области.

Настой из семян тыквы. Возьмите 3 столовые ложки на 300 мл горячей кипяченой воды, настаивайте в течение суток. Принимайте 30-50 мл несколько раз в день при возникающих болях.

В качестве успокаивающего и обезболивающего средства применяется растительный сбор, состоящий из 1 части корня валерианы, 4 частей листьев подорожника, 4 частей плодов шиповника, 1 части травы вероники, 2 частей травы зверобоя, 2 частей травы пустырника и 2 частей травы тимьяна. Столовую ложку измельченной и тщательно перемешанной смеси заварите двумя стаканами кипятка, настаивайте 30 минут и процедите. Принимайте по четверти стакана 3 раза в день.

Хорошим обезболивающим эффектом обладает сбор из 1 части травы тысячелистника, 1 части плодов аниса, 2 частей травы пустырника и 2 частей корня валерианы. Столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка, дайте настояться 30 минут и процедите. Принимайте по трети-четверти стакана 2-3 раза в день.

Часто флебиты протекают на фоне или совместно с другими сердечно-сосудистыми заболеваниями. В таких случаях хороший эффект дают такие растительные сборы.

При гипертонической болезни

– Столовую ложку листьев земляники залейте стаканом кипятка, кипятите на медленном огне 10 минут, дайте настояться 2 часа и процедите. Принимайте по 1 столовой ложке 3-4 раза в день. Можно отвар заменить настоем: столовую ложку измельченных листьев (можно и с корнями) залейте стаканом кипятка и настаивайте около 1 часа. Пейте по 1 стакану утром и вечером.

– 2 части корня цикория, 1 часть цветов пижмы обыкновенной, 3 части травы хвоща полевого. Три столовые ложки смеси залейте 2 стаканами крутого кипятка, настаивайте 1 час и процедите. Пейте по половине стакана 5-6 раз в день (при гипертонии, сопровождающейся отеками ног).

– 3 части плодов боярышника, 2 части цветов календулы и 2 части травы чистеца лесного. Три столовые ложки смеси залейте 1 л кипятка, настаивайте до охлаждения, процедите. Пейте по четверти стакана 5-6 раз в день.

– 1 килограмм промытых и слегка просушенных плодов аронии (рябины черноплодной) разотрите с 700 граммами сахарного песка и принимайте по 70-100 г 2 раза в день, контролируя давление.

– 3 части плодов боярышника, по 2 части травы череды, травы лебеды и по 1 части цветов белой акации, листьев буквицы, шишек хмеля. Три столовые ложки смеси залейте 1 л кипятка, нагревайте на водяной бане 10-12 минут, дайте настояться 30 минут и процедите. Пейте по половине стакана 5-6 раз в день, если флебит на фоне повышенного давления сопровождается аллергическими реакциями.

При гипотонии

– 3 части листьев березы, 2 части листьев земляники, 1 часть крапивы двудомной, 1 часть травы иссопа, 2 части плодов мордовника, 1 часть листьев мяты, 1 часть корня девясила, 2 части корня одуванчика лекарственного, 1 часть листьев черной смородины, 4 части листьев татарника обыкновенного, 1 часть травы хвоща полевого, 4 части плодов шиповника. Две столовые ложки смеси засыпьте с вечера в тер-

мос и залейте 0,5 л крутого кипятка. Утром процедите и выпейте весь настой теплым в 3 приема за 30-40 минут до еды.

– 3 столовые ложки татарника колючего или обыкновенного залейте тремя стаканами крутого кипятка, настаивайте 2 часа и процедите. Весь настой выпейте в течение дня, в 5-6 равномерно распределенных по объему и времени приемов.

– 3 части корня аралии маньчжурской, 3 части корня левзеи, 3 части плодов боярышника, 4 части плодов шиповника, 2 части плодов календулы, по 2 части цветов череды, плодов аронии и листьев подорожника. 2 столовые ложки смеси залейте стаканом кипятка, 15 минут нагревайте на водяной бане, охладите, процедите, отожмите остаток и доведите объем до 200 мл кипяченой водой. Пейте по четверти стакана 4 раза в день.

– 6 частей листьев березы, 2 части травы будры, 1 часть корня девясила, 2 части травы горца птичьего, 14 частей листьев татарника колючего или обыкновенного, 2 части листьев подорожника большого, 2 части травы тысячелистника и по 4 части ягод земляники, листьев крапивы двудомной, плодов шиповника. Две столовые ложки смеси заварите в термосе 0,5 л кипятка. Утром процедите. Пейте настой в теплом виде за 3-4 приема (за 25-30 минут до еды).

При сердечно-сосудистой недостаточности

– 2 части листьев березы, 2 части плодов шиповника и 1 часть листьев стальника. 2 столовые ложки смеси залейте стаканом крутого кипятка, нагревайте на водяной бане 15 минут, охладите, процедите. Остаток тщательно отожмите. Принимайте по четверти-трети стакана 3 раза в день.

– Положительный эффект оказывает также запар плодов калины. Для этого плоды залейте 20-кратным объемом кипятка, запаривайте 15 минут на водяной бане, охладите, профильтруйте и тщательно отожмите. Пейте по трети стакана 3-4 раза в день. Настой хранится не более 2 суток.

– Две чайные ложки свежих нарезанных листьев березы залейте стаканом кипятка, настаивайте 30-35 минут, про-

фильтруйте и добавьте на кончике ножа питьевую соду. Пейте равномерно 3-4 раза в день через 3-4 часа.

– Возьмите по 2 части плодов боярышника, цветы календулы, лепестки розы и по 1 части листьев эвкалипта, травы чистотела и плодов укропа. Три столовые ложки смеси залейте одним литром кипятка, настаивайте до охлаждения и процедите. Пейте по четверти стакана 6 раз в день.

– На 2 части листьев березы возьмите по 1 части плодов шиповника и корня стальника. Две столовые ложки смеси залейте стаканом кипятка, нагревайте в течение 15 минут на водяной бане, охладите, процедите и отожмите остаток. Пейте по трети стакана три раза в день.

Для уменьшения содержания холестерина в крови

– Возьмите свежие корни одуванчика, тщательно отмойте, измельчите и выжмите сок. К 0,5 стакана сока примешайте по столовой ложке 90 %-ного спирта, глицерина и воды. Смесь отфильтруйте и принимайте по 1-2 столовые ложки в день в течение всего периода лечения флебитов.

– 4-7 стеблей свежего одуванчика прокипятите 5-7 минут в 1 л воды, дайте отстояться в темном месте 10-12 минут. Полученный отвар пейте равномерно по 2 стакана в день.

При атеросклерозе

– 4 части плодов боярышника, 4 части плодов шиповника, 2 части семян моркови и 2 части плодов аронии. Три столовые ложки смеси залейте 1 литром кипятка, прокипятите 3-4 минуты, настаивайте 3 часа и процедите. Пейте по половине стакана 4-6 раз в день.

– 4 столовые ложки цветов боярышника в закрытой стеклянной емкости залейте стаканом 70 %-ного медицинского спирта, настаивайте в темном месте 10 суток, периодически встряхивая. Процедите и принимайте по 1 чайной ложке с водой перед каждой едой. 1 часть листьев мелиссы, 1 часть травы будры, 2 части травы зверобоя, 3 части ягод земляники, 2 части травы хвоща полевого, 4 части плодов укропа, 4 части травы тимьяна, 4 части лепестков розы и по 5 частей травы сушеницы и пустырника. Столовую ложку смеси за-

варите 0,5 л кипятка и настаивайте 30 минут. Пейте по 1/2-3/4 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

– 4 части корня валерианы и по 1 части плодов боярышника, плодов тмина и травы барвинок. Чайную ложку смеси залейте стаканом крутого кипятка и дайте настояться до охлаждения. Пейте по 1 стакану в день.

– Возьмите столовую ложку сухих измельченных листьев подорожника большого, залейте стаканом кипятка, дайте настояться 10-15 минут и процедите, охладив. Полученную дозу выпейте глотками за 1 час.

– Свежие листья подорожника большого тщательно вымойте, измельчите и выжмите сок. Смешайте половину стакана сока с таким же объемом меда и на медленном огне прокипятите в течение 20 минут. Принимайте по 2-3 столовые ложки в день после еды.

СОВЕТЫ ЭСКУЛАПА

Профилактика флебитов достаточно проста, не требует особых приемов и в основном заключается в тщательном соблюдении гигиены ног, уходе за кожей, своевременном лечении микротравм и любых гнойничковых заболеваний. В небольших дозах, согласованных с врачом, принимайте аспирин.

Важное условие, которое нужно выполнять для профилактики воспаления вен – помогать своим ногам. Отдыхайте и спите с приподнятыми ногами. Ухаживайте за кожей ног, втирая в нее кремы, содержащие лекарственные травы, предварительно проконсультировавшись с вашим врачом.

Если у вас имеется склонность к расширению вен или вы уже страдаете от болезней вен, соблюдайте рекомендации по профилактике варикозного расширения – не стоит слишком долго стоять на месте, сидеть или совершать длительные утомительные для ног прогулки.

Как в процессе лечения поверхностного флебита ног, так и после можно рекомендовать отдых в положении лежа, при котором нога поднята над уровнем сердца на 15-20 см. Отды-

хать и спать с приподнятыми ногами рекомендуется и после окончания лечения флебита. Эта простая мера позволяет активизировать кровоток через вены ног.

Двигайтесь, ведите активный образ жизни. Практически любые физические упражнения, которые заставляют работать ваши мышцы, помогают и венам в их постоянной работе по продвижению крови к сердцу.

Отличный способ предупредить повторное развитие флебита – регулярная умеренная физическая нагрузка. Наилучшая форма активности при этом заболевании – это ходьба, прогулки, плавание, велосипед. Особенно полезна эта рекомендация для тех, у кого плохо работают клапаны вен, что часто встречается при варикозном расширении вен.

Главное помнить, что только личная гигиена – верный путь избежать заболевания флебитами, как, впрочем, и большинством других болезней, связанных с элементарным нарушением санитарии.

При повреждении кожи во всех случаях необходимо немедленно производить тщательную обработку раны дезинфицирующими растворами (йод, бриллиантовая зелень), а при их временном отсутствии – другими подручными средствами (спирт, одеколон, крепкие спиртные напитки, крепкий раствор марганцево-кислого калия, перекись водорода).

В случае появления болезненных припухлостей, уплотнений и покраснений кожи в области любых повреждений нужно обязательно обратиться к врачу. Категорически не рекомендуется применять тепловые или холодовые процедуры (грелки, лед, компрессы), а тем более – растирать или массировать припухлости.

Только при соблюдении таких простых мер, вам не грозит возникновение флебита, как, впрочем, и всех других взаимосвязанных с ним напастей!

Леонид ГРУЗДЕВ,
доктор биологических наук.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ДРОЖАЩЕЙ ОСИНЫ

Без осины русский лес – не лес. Таинственное это дерево, красивое и грустное. Летом от осины словно зеленый туман рождается, а осенью удивляет она людей своими ярко-кровавыми листьями.

Называют осину в народе дрожащим деревом. Листва ее трепещет при легчайшем движении воздуха, и даже когда кругом полная тишь, осиновые листья дрожат без всякой видимой причины. «Осина – первый лекарь против лихорадки и жара», – говорили знахари. Согласно древнему верованию, болезнь лучше всего лечится тем, что напоминает ее симптомы; а поскольку при лихорадке больной трясется, то и излечивается с помощью дрожащего дерева.

Почему осина все время дрожит? Трепет осиновых листьев связывают с эпизодом Нового Завета – самоубийством Иуды Искариота, который якобы удавился на осине. «Поэтому-то и листья осины трепещут при малейшем дуновении ветерка, а осенью становятся ярко-красными, как кровь», – говорят люди.

Язычники считали осину деревом с избытком жизни. Мол, поэтому ее листья всегда дрожат, колеблются, разговаривают между собой.

На самом деле широкий осиновый лист от природы имеет очень тонкий и гибкий черенок, неспособный удержать его прямо. Вот почему осиновая листва чрезвычайно чувствительна даже к самому легкому ветерку.

Осина – крупное лиственное дерево семейства ивовых высотой до 35 м. Есть обыкновенная или евразийская осина, дро-

жащая или американская, китайская осина, японская тоже и некоторые другие.

Древесина осины обычно белая с зеленоватым оттенком. Годичные слои заметны слабо. Живет дерево в среднем 80-90 лет. Цветет в апреле-мае, до распускания листьев. Цветки – мохнатые сережки, похожие на гусениц. Растет по берегам водоемов, в лесах, по опушкам, изредка на сухих песках и вырубках, по оврагам, болотам и в горах, поднимаясь до верхней границы леса. В степях образует осиновые колонии, растущие из отдельной рассады и размножающиеся посредством побегов корневой системы. Новые стебли в колонии могут появиться на расстоянии до 30-40 метров от родительского дерева. Некоторые колонии становятся со временем очень большими, распространяясь со скоростью приблизительно метр в год, занимая, в конце концов, несколько гектаров.

Осина быстро растет, поэтому ее охотно используют для озеленения городов и поселков. Кору применяют для дубления кожи. Еще осина служит для получения желтой и зеленой красок.

Корой и молодыми побегами кормят домашний и промысловый скот. С цветков осины пчелы собирают пыльцу, а с почек – клей, который перерабатывают в прополис. Идет осина на постройку домов, используется как кровельный материал (в русском деревянном зодчестве дощечками из осины покрывали купола церкви), при производстве фанеры, целлюлозы, спичек, тары и прочее.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Кора осины содержит углеводы (глюкозу, фруктозу, сахарозу и другие), ароматические кислоты, дубильные вещества, жирные кислоты. В почках ее тоже найдены углеводы (рафиноза, фруктоза), ароматические кислоты. В листьях – и углеводы, и органические кислоты, витамин С, каротин, дубильные вещества.

Осина обладает противомикробным, противовоспалительным, противокашлевым и антигельминтным действием. Сочетание противомикробных и противовоспалительных свойств в коре осины помогает лечить туберкулез, оспу, малярию, сифи-

лис, дизентерию, воспаление легких, кашли различного происхождения, ревматизм и воспаления слизистой оболочки мочевого пузыря.

Осина – традиционный строительный материал для русских бань. А все из-за ее лечебных свойств. Благодаря высокой электропроводности длинных и мягких волокон осина «выравнивает» биополе и тем самым лечит, не накапливая отрицательную энергию. Поэтому помыться в осиновой бане означает как бы родиться заново.

РЕЦЕПТЫ «ОСИНОВОГО МУЖИКА»

Осина – чемпион по отнятию энергии как у людей, так и у бактерий. В осиновом дереве никогда не заводится гниль. Попробуйте полечиться осиной. Осина снимет головную боль и помогает лечить различные опухоли, радикулит, остеохондроз. Толковый словарь Даля рекомендует: «Коли ноги сводит, то кладут осиновое полено в ноги, а от головных болей – в головы».

В моем журналистском блокноте сохранились рецепты «осинового мужика». Так звали односельчане Ивана Митрофановича Голубева, который жил под Муромом, на Владимирщине.

Ивана Митрофановича народ побаивался и уважал. Побаивались потому, что он очень любил осину, а уважали за лекарские знания. Про Голубева говорили, что он на себе носит осиновый пояс, пьет исключительно настойку на осиновой коре, ест ложкой из осины и спит на осиновой кровати. А дом свой он покрыл зачем-то осиновой дранкой, она даже в глубокой тьме светится. Что и говорить, редкий был человек Иван Митрофанович Голубев.

Я любопытна, поэтому мимо дома с серебряной крышей не прошла, и с «осиновым мужиком» поговорила.

– Почему я осину люблю? Потому что она – целительница и много раз меня да и других из болезни выручала, – сказал Иван Митрофанович. – Для лечения осиной не обязательно идти в лес. Достаточно использовать плашки – тонкие срезы. А если внутри плашки сделать отверстие и пропилы, получится так называемый корректор биополя, или корбио, который способен избавить от многих душевных и физических недугов.

Заготавливать осину нужно в середине июня, когда обильно идет сок, эффект будет сильнее. Дерево выбирайте толщиной с черенок лопаты. Срежьте полметра, снимите кору, но оставьте по бокам и концам по 2 см коры, чтобы полено не треснуло и не пересохло. Храните в тени. Сохнет полено примерно одну неделю. Распилите полено на кружочки по 2 см толщиной, сделайте в них дырочки, как на пуговицах, пришейте к плотному материалу и можно привязывать этот пояс к больным местам. Длина и ширина пояса могут быть разными, от 3 до 15 осиновых пуговиц. Держать корбио по 1-2 часа.

А если у вас высокое давление, то можете полечиться так. Нарвите веточки осины, но чтобы листочки были еще зеленые. Немного распарьте и положите за уши. Повяжите платочек, ложась спать. Утром давление снизится. Сами веточки можно насушить и всю зиму пользоваться.

Поможет осина и зубному флюсу. Срежьте две веточки, закрепите их так, чтобы листочки окружали флюс со всех сторон и держите до его исчезновения.

Потеряли голос или заболели зубы? Не беда. Нарубите коры со старой живой осины, заварите и пейте как чай без ограничений или полоскайте. Если болезнь не запущена, настой быстро поможет.

Наверное, немногие знают, что осина может помочь восполнить недостаток витамина С. 1 столовую ложку с верхом почек или коры осины залить 0,5л кипятка, кипятить 10-15 минут. Настаивать 3 часа, укутав. Пить как чай по 1 чашке 3 раза в день, подсластив медом.

Можно применять настойку почек на водке или спирте в соотношении 1:10. Настаивать неделю в темном месте. Процедить и принимать по 20-40 капель 3 раза в день.

При геморрое, остром гастрите 1 чайную ложку почек залить 1 стаканом кипятка, настаивать 45-60 минут, процедить. Принимать по 1-2 столовые ложки 5-6 раз в день.

Отвар почек и настой веток осины добавляют в ванны при суставном ревматизме и подагре. Припарки из свежих листьев помогают при фурункулах.

При остром хроническом цистите, слабости мочевого пузыря употребляют отвар почек или листьев. Взять 20г сырья на 1 стакан кипятка, кипятить 7-10 минут, настаивать, укутав, 30

минут, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день. Можно принимать также настойку почек осины.

В осиновых листьях и коре содержится горечь, полезная при почечных нарушениях. Поэтому чай из листьев или коры осины надо иногда пить. Из коры осины получается очень хороший квас. Для этого берут 3-литровую банку, набивают дополна корками осины, заливают водой, добавляют 1 стакан сахара и 1 чайную ложку сметаны. Все держат в теплом месте не менее двух недель. Квас можно пить в неограниченном количестве, но, выпив из банки стакан кваса, надо добавить туда стакан воды и столовую ложку сахара. На следующий день квас снова будет готов к употреблению. Данного количества заквашенных корок вполне хватает на 2-3 месяца.

– Иван Митрофанович, а вот если осина приснилась? Хорошо это или плохо? – спросила я. На полках в доме знатока осины я увидела несколько десятков книг, посвященных этому дереву.

Голубев усмехнулся:

– Специалисты по толкованию снов утверждают, что видеть во сне зеленую осину предвещает, что все горести и печали вскоре растают, как дым, уступив место веселому настроению и жизнерадостности.

Пламенеющая багровой листвой осина в осеннем лесу – знак того, что вскоре вам посчастливится обрести нового хорошего друга.

Сухая осина не предвещает ничего хорошего, вас перестанут уважать за то, что, на ваш взгляд, вовсе не заслуживает осуждения. Обожженная ударом молнии осина предвещает, что наяву понесете значительные убытки.

Срубленная осина – знак сожаления по поводу несбывшихся надежд. Пилить осину означает, что понесете невосполнимую потерю. Осиновые поленья – к ссоре с друзьями. Жечь осиновые дрова – знак смерти и траура, если они сухие, а если сырые – к хлопотам, которые обернутся весельем.

– А дом свой зачем вы осиной покрыли? – задала напоследок я вопрос.

– Так ведь красиво, – просто ответил мне «осиновый мужик».

Ирина ЧЕКАЛИНА.

ХНОЙНАЯ ПАЛИТРА

***Хна, столь известная в дамском мире, имеет массу достоинств. Помимо красящего действия, она обладает лечебными свойствами:** противовоспалительной и противогрибковой активностью. **Хна используется для остановки кровотечения, для понижения давления, оказывает успокаивающее действие. Экстракты хны имеют антибактериальное действие, а** также **защищают от активных ультрафиолетовых** лучей.*

В домашней косметологии ее применение часто ограничено. Хна известна многим исключительно как природный** краситель волос. **Однако существует масса прекрасных косметических рецептов с ее непосредственным участием. О некоторых из них нашему корреспонденту Наталье Раковой рассказала врач-дерматолог – косметолог Екатерина Николаевна ШЕСТАКОВА.

– Красивые волосы – мечта каждой женщины. Но таким сокровищем могут похвастаться далеко не многие. Причины банальны. Это сегодняшняя экология, некачественные средства для ухода за волосами, плохое питание, стрессы.

Чтобы укрепить и улучшить рост волос, попробуйте периодически делать маску для волос из хны. Существует несколько видов хны. Это всем известные – цветная и бесцветная хна. Последняя не обладает красящим эффектом, но является эффективным средством с очищающим свойством. Так называемая белая хна представляет собой обычное блондирующее средство. Никакого полезного действия на волосы она не оказывает. Это синтетический краситель. Она освет-

ляет волосы. Белая хна содержит такие соединения как персульфат аммония, окись магния, карбоксилированная метилцеллюлоза, карбонат магния, тальк, переоксид водорода. Поэтому белую хну для масок применять нельзя.

Кефирная хна. Для маски для корней волос смешайте 50 граммов бесцветной хны и 0,5 литра кефира любой жирности. Полученную массу поставьте на паровую баню на 15 минут, а затем добавьте две ампулы витамина В6. Эту маску нанесите на кожу головы на полчаса, сверху наденьте что-нибудь теплое. Можно усилить эффект процедуры с помощью теплого воздуха фена. Такую маску можно выполнять 1 раз в месяц, а по вечерам ополаскивать волосы минеральной водой, в которую добавлен сок лимона. Против выпадения волос некоторые косметологи проводят курс из 15-20 лечебных масок (через каждые 3 дня). Эти маски можно легко приготовить в домашних условиях. Возьмите для этого равные части хны, какао, кефира, чеснока и желток. Хну предварительно разведите горячей водой до образования кашицы. Перед нанесением маски смочите голову водой. Теплую смесь нанесите на влажную кожу и втирайте 3 – 4 минуты в корни. Закройте голову полиэтиленовой шапочкой и укутайте махровым полотенцем. Через 40 минут вымойте голову шампунем.

Есть и другая, более простая в приготовлении маска для самих волос, для которой потребуется одна лишь бесцветная хна. Разведите ее горячей водой в неметаллической емкости до консистенции густой сметаны. Слегка остудив хну, нанесите ее на сухие волосы. Затем наденьте полиэтиленовую шапочку и утеплите ее полотенцем. Смывать хну рекомендуется через час. Имейте в виду, что хна сушит кожу. Поэтому слишком часто использовать ее как маску для корней волос нельзя.

Маска для лица. Для очищения и питания кожи косметологи советуют умываться хной. Чайную ложку бесцветной хны разведите небольшим количеством теплой кипяченой воды. Полученную кашицу нанесите на предварительно очи-

щенное от косметики лицо (кроме зоны глаз). Легко помассируйте и смойте водой. Можно оставить эту кашицу на лице на 20 минут. Получится хнойная маска, которая помогает избавиться от угрей.

СОВЕТЫ НАПОСЛЕДОК

• Нельзя применять хну в качестве красителя волос чаще, чем раз в два месяца.

• Для обновления окраски волос рекомендуется применять ополаскивание. Для этого разведите 50 г хны в 1,25 л кипятка. Профильтруйте смесь и остудите. Ополосните ею ваши волосы.

• Чтобы нейтрализовать слишком яркий цвет после применения хны, нужно тщательно втереть в волосы подогретое растительное масло. Затем подсушить волосы феном и промыть с шампунем. Если результат не слишком заметен, можно повторить процедуру.

• Чтобы волосы приобрели цвет красного дерева, при окрашивании в пачку хны добавьте 3-4 ложки какао.

БЕЗ ВОДЫ – И НИ ТУДЫ, И НИ СЮДЫ

Оказывается, эти слова незатейливой старой песенки имеют под собой глубокий смысл. Действительно, сама жизнь невозможна без воды. Если без пищи человек может прожить более двух недель, то отсутствие воды заканчивается катастрофой уже через пять-шесть суток. Все мы каждый день что-то пьем. Кто кофе, кто чай или иные напитки – от молока до коньяка...

КАКАЯ ЖИДКОСТЬ ТЕЧЕТ ИЗ КРАНА

Вода составляет около 65 процентов веса взрослого человека, большая ее часть находится в клетках организма. Все жизненно важные процессы обмена веществ происходят в водных растворах. Потеря десяти процентов воды ведет к тяжелым расстройствам, а обезвоживание более чем на 20-25 процентов грозит смертельным исходом.

Многие гигиенисты говорят о норме потребления жидкости, исходя из расчета 40 мл воды на килограмм веса. Для средней полосы России количество воды, потребляемой человеком, составляет два литра в сутки. При физической нагрузке это количество увеличивается в два раза, а в условиях жаркого климата может достигать 5-6 литров в сутки.

Объем потребляемой жидкости – фактор, зависящий от многих внешних условий, географической зоны, состояния организма, возраста, профессии, условий жизни и привычек. Так, в Средней Азии при температуре воздуха свыше 33^0

и низкой влажности потребность в питьевой воде для людей, работающих на открытом воздухе, составляет не менее шести литров.

Каждому знакомо чувство жажды, когда человек готов за глоток воды отдать все. Увы, далеко не всегда этот бесценный глоток воды оказывается спасительным.

По данным Всемирной организации здравоохранения, 80 процентов всех заболеваний связано с употреблением загрязненной питьевой воды. Разумеется, этот показатель сильно колеблется в зависимости от страны и города. Наши туристы прекрасно знают, что в той же Турции или Египте пить можно только воду, продаваемую в сертифицированных бутылках. Водой же, текущей из гостиничного крана, можно запросто отравиться. Или, что еще хуже, подцепить в качестве бесплатного «сувенира» какую-нибудь экзотическую заразу.

В России нам на помощь приходит суровый северный климат, препятствующий привольному размножению бактерий. Однако традиционная русская надежда на авось вкупе со столь же традиционной экономией на экологии делают свое черное дело. По данным Госсанэпиднадзора половина жителей нашей страны (в некоторых регионах до 70 процентов населения) вынуждены пользоваться некондиционной питьевой водой.

Даже в Москве далеко не все обстоит благополучно. Если в маленьких городах проблема упирается чаще всего в финансы, то главная беда российской столицы – это ее размеры. Напоить качественной водой десятимиллионный мегаполис крайне сложно по техническим причинам: где столько воды брать? Приходится добывать ее не из ключевых источников, а из открытых водоемов. А тут свое веское слово произносит наше бесхозное сельское хозяйство.

По словам главного санитарного врача Москвы Н.Н. Филатова, «целый ряд хозяйств, находящихся в зоне водосбора, нарушают санитарные нормы». Свиноводческие фермы без зазрения совести вывозят на поля навоз, который во время паводка смывается в реки и ручьи. Разумеется, свиные фекалии – лишь пример. В сельском хозяйстве используются и другие удобрения, зачастую более вредные для человека.

Конечно, воду очищают – пропускают через сорбенты, хлорируют, используют озон, который не имеет неприятного запаха и относительно безвреден. По единодушному мнению специалистов, сегодня вода, текущая из водопроводного крана, по своим бактериологическим качествам вполне пригодна для использования в качестве питьевой. Однако дать гарантию, что так будет и завтра, решаются далеко не все.

Но дело не только в том, сколько бактерий обитает в капле водопроводной воды, но и в том, какие элементы таблицы Менделеева и в каком количестве в ней присутствуют. К примеру, солей кальция в московской воде немного, о чем свидетельствует сравнительно малое количество накипи, осаждающейся на внутренней поверхности чайников и на тэнах. Именно по этой причине водопроводные трубы в столице (по сравнению со многими другими российскими городами) долго не забиваются. Железа в московской воде тоже немного: она не делается желтой, сколько бы ни стояла в банках и ведрах. Но в воде есть еще магний, алюминий, марганец и так далее. Содержание этих веществ, равно как и органических соединений (например, фенолов) не должно превышать норм, устанавливаемых ГОСТом. А выдерживаются ли они?

Время от времени мы узнаем о случаях, когда в большие и малые реки попадают сточные воды, мазут, нефтепродукты. Но чаще о таких ситуациях ничего не сообщают.

Так что нам делать, какую воду пить?

МИНЕРАЛЬНЫЕ ПОДДЕЛКИ

Первое, что приходит в голову, – использовать очистительные фильтры. Однако академик Н. Н. Филатов считает, что использовать этот метод следует осторожно. Хотя, по его мнению, дополнительная очистка воды никому не повредит, продающиеся в магазинах фильтры (как импортные, так и отечественные) обладают очень неприятным свойством – они являются удобным местом для размножения разнообразных микроорганизмов. Некоторые из этих бактерий и микроскопических водорослей небезопасны для человека. Очиститель воды пре-

вращается в накопитель болезнетворных микробов. «Нужно осознавать, что производство и продажа фильтров – это бизнес, а не забота о людях», – предупреждает Госсанэпиднадзор.

Еще опаснее разнообразные ароматизированные и подслащенные шипучки, в изобилии стоящие на полках магазинов.

Вот один пример. В 2002 году 10 учеников 223-й московской средней школы попали в больницу с тяжелыми отравлениями. Причиной стал напиток «Миринда». Врачам чудом удалось откачать ребят. Конечно, это случай уникальный: в продажу поступил испорченный прохладительный напиток. Тем не менее «воды», изготовленные с полным соблюдением технологии, тоже могут принести ущерб здоровью, пусть и не в такой очевидной форме.

Сколько мы бросаем сахара в чашку с чаем? Максимум три кубика. А в бутылочке «Пепси-колы» объемом 0,33 литра содержится 8 его кубиков, в бутылочке «Доктора Пеппера» – 6,5. Какие болезни грозят любителям этих напитков? Ожирение и сахарный диабет!

По этой причине многие фирмы стали заменять сахар искусственными подсластителями – аспартамом, ацесульфамом, сахарином... Действие этих веществ на организм до конца не изучено, и они нам могут принести множество неприятных сюрпризов. Пусть их употребление не чревато избыточным весом и диабетом, зато они имеют свойство накапливаться в организме и провоцировать развитие других недугов. По мнению российских докторов, это аллергия, гастрит, язвенная болезнь, колит. Американские врачи составили еще более внушительный перечень заболеваний, куда входят: заболевания желудочно-кишечного тракта, головные боли, сыпи, депрессии, ослабление памяти и зрения, невротические расстройства, припадки и, наконец, рак.

Кроме того, некоторые заменители сахара только усиливают жажду. Человеку, выпившему бутылочку шипучей «воды», пить хочется еще больше. В итоге бизнес процветает, а вот здоровье людей, напротив, ухудшается.

Безопаснее покупать минеральную воду. Среднестатистический российский потребитель, к слову, инстинктивно

придерживается этого правила: за последние десять лет потребление «минералки» в нашей стране значительно возросло и достигает почти восьми литров в год. Тем не менее, до Европы в этом отношении нам еще далековато: так житель Австрии выпивает 72 литра, француз – 80 литров, а темпераментный итальянец в год употребляет до 116 литров минеральной воды.

В напитке, приготовленном самой Природой, в избытке содержатся многие минералы и жизненно важные элементы, способные предотвратить развитие многих тяжелых недугов, а в ряде случаев исцелить уже существующее заболевание. Физические и химические свойства минеральных вод оказывают иммунорегулирующее действие на весь организм, улучшают работу различных органов и систем.

Так, воды, содержащие сульфаты, натрий, магний, кальций, восстанавливают нарушенную секреторную и моторную функции желудка и кишечника, оказывают противовоспалительное, спазмолитическое действие, прекращают диспепсические расстройства, нормализуют стул.

Прием минеральной воды положительно влияет на нарушенные функции желчного пузыря и желчных путей, активизирует выделение пищеварительных ферментов поджелудочной железы, улучшает обменные процессы в печени.

Медики давно применяют в урологической практике мочегонный и противовоспалительный эффект минеральных вод. В зависимости от содержания микроэлементов ими успешно предотвращают развитие камнеобразования в мочевыводящих путях.

Однако в последние годы минеральные воды часто фальсифицируют. По подсчетам специалистов, около половины вод, представленных на нашем рынке, – это подделки. Чаще всего жертвой «пиратов» становятся «Боржоми», «Нарзан» и другие столовые воды.

Хитрые «минеральные пираты» не нарушают закон – они производят продукт, название которого не идентично, а лишь созвучно популярным торговым маркам. Например, называют свою воду не «Боржоми», а «Родники Боржоми» (причем слово «родники» пишут таким шрифтом, что его без лупы

не прочтешь). Безусловно, такой продукт является обычной водопроводной водой, в которую добавлено некоторое количество минеральных солей.

Интересно, что Всемирная организация здравоохранения не видит различия между искусственными и натуральными водами, если, конечно, они сделаны добросовестно. Вопрос лишь в том, можно ли ожидать уважительного отношения к покупателю со стороны производителей дешевых «минералок».

Впрочем, встречаются и более тонкие подделки. Вода и по цене, и по этикетке полностью соответствует бренду, но на деле не имеет со знаменитым тезкой ничего общего. К примеру, не так давно был обнаружен подпольный цех на территории одного из кожевенных заводов Рязани. В нем уроженцы Армении занимались не выделкой кож, а более выгодным делом – производством искусственных «Ессентуков». Разводили поваренную соль, пищевую соду и хлористый кальций в колодезной воде и разливали в бутылки. При обыске у них изъяли 14 тысяч бутылок готовой воды, более 30 тысяч этикеток и 12 поддельных печатей различных фирм-производителей.

Увы, кроме засорения организма ненужными веществами, употребление поддельных минералок нам ничего не может дать. Поэтому, если уж так хочется сэкономить, лучше пить деминерализованную бутилированную воду. Эта вода значительно вкуснее водопроводной, к тому же ее производство контролируется органами Государственного санитарного надзора. К слову, желающих подделывать бутилированные воды пока не было: овчинка выделки не стоит.

УТОЛЕНИЕ ЖАЖДЫ

Дневную потребность в воде необходимо удовлетворять приблизительно по следующей схеме: чай, питьевая вода, соки – 0,8 – 1 литр, супы, бульон – 0,5 литра, вода в составе твердых продуктов питания (мясе, хлебе, овощах) – 0,7 литра. В самом организме за счет окисления белков, жиров, углеводов за сутки образуется еще около 400 мл воды.

Повышенная жажда, не связанная с занятием физическим трудом, спортом или жаркой погодой, нередко является симптомом серьезных недугов. Например, при сахарном диабете, больные способны выпивать до 8 – 10 литров жидкости.

Привычка пить без необходимости вредна даже для здорового человека. Избыток жидкости в организме способствует вымыванию из него некоторых водорастворимых витаминов, минеральных веществ. Чтобы научиться правильно пить, нужно знать, что вода начинает всасываться только через 10-15 минут после употребления. Это значит, что утоление жажды наступит именно через этот промежуток времени. Нельзя утолять жажду в один прием большим объемом жидкости. Пить воду желательно медленно, небольшими глотками и не в один прием, а с перерывами в 10-20 минут.

В заключение – несколько простых советов.

Положите в графин с питьевой кипяченой водой серебряную ложку или монетку – вода дольше сохранит свои благотворные свойства.

Если вы оказались в походе или на рыбалке, то перед тем, как вскипятить в котелке воду из реки или ручья, бросьте в нее несколько кристалликов марганцовки, которые уничтожат большое число вредоносных микроорганизмов. Когда вода отстоится и марганцовка осядет, процедите воду через самодельный фильтр (гигиеническая салфетка, вата, марля) и ставьте котелок на костер.

Находясь в южных странах, забудьте, что из крана течет вода! Так вам будет легче привыкнуть к мысли, что следует заранее покупать бутилированную воду в магазине!

Александр ИЛЬИН,
врач-эпидемиолог.

СЛАБЫЕ СВЯЗКИ

Одна из частых травм ног – растяжение связок голеностопа. Обычно за медицинской помощью обращаются немногие. Но если травмированные связки не лечить, повреждения сустава будут повторяться снова и снова. В конце концов может сформироваться хроническая нестабильность голеностопного сустава. Вот что советует хирург-травматолог Чак ЭЛЛИСОН (США).

В ПЕРВЫЕ ЧАСЫ

Когда травма произошла, подложите под ногу несколько подушек так, чтобы голеностопный сустав был выше уровня сердца. Благодаря этому отек мягких тканей и боль в суставе уменьшатся.

Сразу же после травмы нужно приложить к больному месту пузырь со льдом. Лед следует держать по 15 – 20 минут с перерывами на 20 минут.

Эту процедуру необходимо выполнять в течение первых суток с момента травмы. В качестве охладителя можно использовать пакет с замороженными овощами или ягодами.

В первые часы после травмы желательно накладывать эластичные бандажи или бинт. Эта мера помогает уменьшить отек и поддержать больной сустав. Эластичный бинт накладывается снизу-вверх. Начинать бинтование следует с области голеностопного сустава, заканчивать на 7 – 10 см выше уровня повреждения. Можно наложить повязку на сустав в виде восьмерки. Давление бинта должно быть умеренным, но постоянным.

Через сутки после травмы можно начать применение мазей, таких, как «Вольтарен», и согревающих спиртовых компрессов.

Чтобы исключить дальнейшее повреждение, больному суставу нужен отдых в течение нескольких дней.

БОСОНОГАЯ ТРЕНИРОВКА

Сегодня мы стараемся вернуть своих пациентов к активным движениям в голеностопном суставе как можно раньше, чтобы не допустить атрофии мышц.

Есть специальный комплекс упражнений, который помогает компенсировать функцию больного голеностопа. Упражнения укрепляют мышцы голени и стопы, подготавливают травмированные связки к будущим нагрузкам. А также увеличивают подвижность в голеностопном суставе.

Занятия начинают обычно через неделю после травмы, когда отек и боли уменьшатся. Первые дни необходимо тренироваться, сидя на стуле. На второй неделе к комплексу добавляются новые упражнения. Каждое из них выполняют до появления чувства усталости. Количество повторов увеличивают постепенно: 1-3-6-9 раз и т.д.

Для тренинга на травмированный сустав не нужно надевать ортопедический фиксатор. Он будет мешать тренировке, ограничивать движения в суставе.

Все упражнения выполняются босиком. Занятия в положении стоя должны проводиться на нескользкой поверхности.

Первая неделя

1. Обхватите подошву стопы ремнем. Сидя на стуле, медленно потяните стопу на себя при помощи ремня. В таком положении удерживайтесь около 20 секунд.

2. Привяжите один конец резинового шнура к правой ступне в области подъема, другой конец – к левой ступне. Поставьте пятки на пол, носки поднимите вверх. Преодолевая сопротивление шнура, раздвигайте ноги в стороны.

3. Вытяните здоровую ногу вперед, травмированную – согните в колене и подтяните стопой вперед. Голень должна располагаться горизонтально.

Обеими руками обхватите носок больной ноги, при этом колено должно упираться в грудь. Выпрямите голеностопный сустав, отводя правый носок вперед от себя, и напрягите стопу. Несколько уменьшая напряжение в суставе, подтягивайте носок на себя.

4. Прокатайте стопами мяч или валик диаметром 10–20 см вперед и назад.

5. Поставьте ступни на расстоянии 20 см друг от друга. Соедините пальцы ног, оставляя пятки неподвижными. Постарайтесь, чтобы ступни образовали прямую линию. Вернитесь в исходное положение. Затем соедините пятки ног, оставляя на месте носки.

Вторая неделя

6. Обопритесь руками на стену. Поставьте больную ногу позади здоровой. Медленно согните ваше переднее колено, пока не почувствуете натяжение икроножных мышц больной ноги. Постарайтесь удержаться в таком положении 20 секунд.

7. Встаньте на край ступеньки и поднимайтесь на носки, а затем опускайте пятки до касания пола.

Третья неделя

8. Попробуйте постоять на одной ноге в течение 60 секунд, балансируя при этом руками, разведенными в стороны. Если это вам не удается, то тренируйтесь каждый день, пока не сможете выполнить упражнение.

В дальнейшем усложните его – постойте на одной ноге с закрытыми глазами на неустойчивой поверхности. Например, на матрасе. Или попробуйте в это время изменять положения свободной ноги.

Тренировку можно выполнять по уровням:

Уровень 1 – балансируйте руками, глаза открыты.

Уровень 2 – руки на груди, глаза открыты.

Уровень 3 – руки в стороны, глаза закрыты

Уровень 4 – руки на груди, глаза закрыты.

В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

АМЕРИКАНЦЫ «БАЛДЕЮТ» ОТ АСПИРИНА

За последние пять лет применение аспирина в Соединенных Штатах Америки возросло на 20 процентов. В некоторых группах населения доля аспириновых фанатов еще больше: так 62 процента больных диабетом принимают аспирин. Среди больных сердечно-сосудистыми заболеваниями этот показатель достигает 82 процентов. Начиная с тридцатипятилетнего возраста, 36 процентов взрослых американцев ежедневно или через день принимают аспирин.

Основным поводом для приема аспирина является стремление предотвратить инфаркт миокарда и ишемические заболевания сердца. Дело в том, что аспирин позволяет сократить смертность от коронарных болезней сердца и недееспособность, связанную с сердечно-сосудистой патологией, на одну треть. В связи с этим, 64 процента людей с риском сердечно-сосудистой патологии предусмотрительно принимают аспирин.

Однако, как и любое другое лекарство, аспирин имеет немало противопоказаний. Этот препарат категорически противопоказан пациентам с язвенной болезнью, склонностью к кровотечениям и высоким цифрам артериального давления, при котором вероятно развитие гемморрагического инсульта. Большинство же американцев принимают аспирин, даже не посоветовавшись с врачами.

ЧЕРВЯК – ДРУГ ЧЕЛОВЕКА

Ледяные черви с каждым днем становятся все более горячей темой для исследований. Эти существа легко передвигаются через снег и лед, не выносят тепла и предпочитают нулевую температуру по Цельсию.

В прошлом году NASA вложило 200 тысяч долларов в исследования терпимости червяков к холоду, рассчитывая, что крошечные черви могут очень многому научить человечество. Ледяные черви населяют ледниковые области и таким образом могут помочь узнать о возможности существования жизни на ледяных лунах Юпитера и других планетах.

Ученые также рассчитывают, что исследование энергетического цикла и метаболизма червей поможет усовершенствовать способы хранения в холодильнике органов и тканей для трансплантации, создать новые химические средства для этой цели.

АСТМА И ОЖИРЕНИЕ ЖИВУТ ПО СОСЕДСТВУ

Между детской депрессией, астмой в молодом возрасте и последующим ожирением существует прямая взаимосвязь, установили швейцарские ученые.

Исследование, в котором принимало участие около 600 мужчин и женщин, было проведено учеными из Университетской больницы Цюриха под руководством профессора Грегора Хаслера.

Результаты исследования показали, что люди, болевшие астмой в 20-летнем возрасте, к 40 годам страдали ожирением в три раза чаще, чем их здоровые ровесники. Кроме того, была обнаружена прямая взаимосвязь между этими заболеваниями и депрессией, перенесенной в детском и подростковом возрасте.

Ранее считалось, что ожирение в молодом возрасте увеличивает риск развития астмы, однако исследование швейцарских ученых не подтвердило эту теорию, а наоборот, показало, что астма может предшествовать ожирению, заявил Г. Хаслер.

Причины взаимосвязи астмы и ожирения неизвестны, тем не менее, существует несколько теорий.

Во-первых, некоторые препараты для лечения астмы, возможно, способствуют набору веса, предположил Хас-

лер. Другой предполагаемой причиной служит ограничение физической активности, к которому могут прибегать больные астмой.

Кроме того, обоим заболеваниям – астме и ожирению – может предшествовать депрессия в детском и подростковом возрасте. По мнению авторов исследования, первопричиной всех этих заболеваний может служить стрессовая ситуация в семье ребенка, маркером которой является депрессия.

Не исключено также, что в развитии депрессии, астмы и ожирения участвуют одинаковые генетические факторы, предположил Хаслер.

КОФЕ ЗАЩИЩАЕТ ПЕЧЕНЬ ОТ ЦИРРОЗА

По мнению доктора Артура Клатски из исследовательского подразделения американской некоммерческой здравоохранительной организации Kaiser Permanente, кофе способно защитить печень от серьезных неприятностей.

Анализ медицинской статистики по 125 тысячам человек показал, что употребление кофе людьми, пьющими алкоголь, снижает риск развития алкогольного цирроза печени.

– Потребление кофе дает некоторые защитные свойства против алкогольного цирроза печени, – заявил Клатски.

Люди, пьющие помимо алкоголя одну чашку кофе в день, в среднем показали на 20% меньшую вероятность развития алкогольного цирроза печени.

Специалисты отмечают, что чай, который также содержит кофеин, не защищает от цирроза. Возможно, эту функцию выполняет другой кофейный компонент, а совсем не кофеин.

В то же время ученый предостерегает: «Наше исследование – это не рекомендация для алкоголиков пить больше кофе. Ведь от алкоголя страдает не одна только печень».

ОСТОРОЖНО – МАК!

Институт оценки рисков (Германия) предостерегает от излишнего потребления продуктов с высоким содержанием мака. Оказалось, что высокое содержание морфина и кодеина в пи-

щевом маке может быть вредно для здоровья и вызывать зависимость. Благодаря особенному аромату семян и масла, мак нередко добавляют как приправу в сладкие блюда, пирожные, соусы. Спелые семена мака также используются в качестве обезболивающего средства в медицине.

Обычно содержание опасных веществ в маке невелико и не вызывает тревоги. Однако исследование, проведенное институтом, доказало, что в производство попадает все больше «нечистых» сортов мака с повышенным содержание морфина.

Кроме того, опасность представляет один из новых методов сбора мака. При раздавливании коробочек во время сбора из спелых семян выступает молочный сок. Именно из этого молочного сока производят опий и героин. Однако ученые утверждают, что воздержаться от употребления мака стоит вовсе не из-за риска стать наркоманом. Лабораторно доказано, что даже в большом пироге с маком может содержаться микроскопическая доза морфина – 114 микрограммов. Любителям мака грозит иная опасность. При излишнем употреблении продуктов с маком могут появиться нежелательные побочные эффекты, такие, как сонливость и притупление сознания. В крайних случаях возможна даже тошнота, головокружение, проблемы с кровообращением

И ЭТО – СЛАБЫЙ ПОЛ?

Американские биологи из Северо-Мичиганского университета опровергли расхожее мнение о том, что женщины в среднем живут дольше по той причине, что лучше мужчин сопротивляются неблагоприятным физиологическим и психологическим изменениям, которые приходят в пожилом возрасте. Американские исследователи считают, что более низкая продолжительность жизни мужчин объясняется особенностями их социального поведения, вредными привычками и пристрастиями, а отнюдь не генетически запрограммированной тенденцией к ускоренному старению мужского организма.

Ссылаясь на аргументы эволюционной биологии, ученые утверждают, что на самом деле женский организм с годами дает сбои быстрее мужского. Это проявляется, например, в том, что

женщины быстрее лишаются репродуктивных способностей, раньше теряют зрение, обладают большей склонностью к целому ряду аутоиммунных заболеваний, страдают «букетом» недугов в постклимактерическом периоде. Однако они обладают меньшей агрессивностью и ведут менее рискованный образ жизни, благодаря чему и умирают несколько позже мужчин.

ЯБЛОКО ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ

Каждый человек способен на три года увеличить продолжительность своей жизни, если будет в день съедать по яблоку. К такому выводу пришли в ходе первого глобального исследования влияния образа жизни и питания на ее продолжительность ученые из английского Кэмбриджского университета.

Исследование проводилось с участием 25 тысяч человек в возрасте от 49 до 79 лет. Ученые установили, что при выполнении достаточно простых и необременяющих рекомендаций можно прибавить десять лет здоровой и наполненной активной деятельностью жизни.

Наиболее эффективными способами увеличить продолжительность жизни являются здоровое питание и физические нагрузки. При этом даже включение в обычный рацион одного яблока в день прибавляет сразу три года, а ежедневные физические упражнения в течение часа – еще два года.

ПОД ЗНАКОМ РЫБЫ

У женщин, в период беременности употребляющих в пищу больше рыбы, содержащей жирные кислоты, чаще рождаются умные и общительные дети, заявляют ученые.

Кислота Омега-3, содержащаяся в рыбьем жире, определяет умственные способности и моторно-зрительную координацию ребенка, а ее недостаток может привести к асоциальному поведению, говорится в исследовании профессора Национального института здравоохранения в Мэриленде (США) Джозефа Хиббельна. «Умная» кислота содержится в жирной рыбе типа лососевых.

Результаты исследования показывают, что у детей женщин, которые в период беременности употребляли наименьшее ко-

личество кислоты Омега-3, коэффициент интеллекта (IQ) на шесть пунктов ниже среднего.

Профессор Хиббельн говорит, что по результатам его исследования можно утверждать, что дети, демонстрирующие наилучшие показатели в моторике, были рождены матерями, употреблявшими наибольшее количество кислоты Омега-3 в период беременности. Следует заметить, что свои выводы ученый делает на основании 14 тысяч обследованных матерей и их отпрысков.

КРАСНОЕ ВИНО НА РАДОСТЬ НАМ ДАНО!

Испанские ученые выяснили, что красное вино может ослаблять отрицательные последствия серьезной и прогрессирующей болезни легких.

Они обнаружили в вине активный ингредиент ресвератрол, который обладает противовоспалительными и противоокислительными свойствами и может оказаться полезным для лечения хронической пневмонии и других тяжелых заболеваний легких.

Ученые говорят, что ресвератрол может быть даже еще более эффективным, чем стероиды при лечении симптомов подобных заболеваний.

Ресвератрол – это антиоксидант, вещество, которое уничтожает вредные для клеток свободные радикалы. Он содержится в кожице винограда и ягод, и ему приписывают многие из полезных для здоровья свойств красного вина.

СЧИТАТЬ РАНЬШЕ, ЧЕМ ГОВОРИТЬ

Американские ученые утверждают, что умение понимать числа приходит к человеку задолго до приобретения навыков речи. Экспериментальным путем было доказано, что младенцы, еще не умея говорить и самостоятельно принимать пищу, проявляют способности к математике.

Медики из университета Дьюка в штате Северная Каролина провели эксперимент, который показал, что семимесячные младенцы могут безошибочно определить, сколько людей разговаривают в данный момент времени.

Двадцати младенцам показали две видеозаписи, в которых женщины произносили слово «смотри». В одном клипе были сняты две женщины, в другом – три. Некоторым младенцам поставили записи голосов двух женщин, произносящих слово «смотри», другим – записи голосов трех женщин, и параллельно, на соседних экранах, малышам одновременно показали оба видеоклипа без звука.

В итоге большую часть (60%) времени, затраченного на просмотр записей, младенцы смотрели «правильную» видеозапись, на которой число женщин совпадало с числом голосов в аудиозаписи.

Результаты эксперимента, по мнению исследователей, «представляют собой пример зарождения у человека математических способностей, лежащих за пределами прочих чувств и ощущений».

ЭВОЛЮЦИЯ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

У вполне современных по биологическим меркам людей, живших около 4000 лет до нашей эры, мозг продолжал эволюционировать, утверждают ученые-генетики. И, вероятно, это происходит и сейчас. К такому выводу пришли специалисты Чикагского университета (США) во главе с генетиком Брюсом Ланом. С ним соглашается профессор Грег Врэй, директор Центра эволюционной генетики: «Бытует мнение, что человек – вершина эволюции. Но взгляните на это с другой стороны: почти невозможно представить, чтобы эволюция вдруг остановилась».

Лан вместе с тем признает, что необходимы более детальные исследования, так как до сих пор не ясно, какие эффекты оказывали мутации мозга на развитие общества. Профессор Лан выдвинул теорию «молекулярных часов», согласно которой, именно генетические изменения привели человечество к таким эпохальным открытиям, как изобретение колеса, появление письменности, строительство городов.

Илья КРЫЛОВ, врач.
(По материалам зарубежных информационных агентств).

АСТРОЛОГИЯ: ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Судя по письмам, астрология и гороскопы по-прежнему интересуют наших читателей. Некоторые вопросы встречаются в письмах особенно часто, хотя ответы на них не так уж просто найти в популярных книгах и журналах. Сегодня мы постараемся восполнить этот пробел и ответим на самые интересные и часто встречающиеся вопросы.

— Если я буду знать заранее, что со мной произойдет, зачем мне тогда что-то делать? Проще дождаться неизбежного.

На самом деле астрология не предсказывает будущее во всех деталях и на все 100%. Это больше характерно для гадалок. Не нужно путать астрологию с недобросовестным гаданием. В астрологии прогноз обычно дается качественно и в целом: «хорошее время для поездок за город» или «возрастает вероятность сердечно-сосудистых заболеваний». Это чем-то напоминает прогноз погоды. Если по прогнозу сегодня дождь, вы просто возьмете зонтик, чтобы не промокнуть. Это никак вас не сдерживает, скорее наоборот, вы будете чувствовать себя увереннее. Лишняя информация никогда не помешает.

— Я живу в Мурманске, за Полярным кругом. Говорят, астрология у нас не действует. Неужели звезды влияют не везде?

Астрология прекрасно работает и за Полярным кругом, просто для астрологических расчетов здесь нужны программы, которые учитывают высокие широты. И ког-

да астрологическая карта готова, с ней работают точно так же, как и для любой другой местности.

— Если два человека родились в одном роддоме в одно и то же время, означает ли это, что их судьба будет совершенно одинаковой?

Астрология не определяет жизнь и судьбу на 100%, и астрологи признают влияние наследственности, внешней среды и воспитания. В частности, давно ведутся наблюдения за судьбой близнецов, ведь они рождаются с одинаковой наследственностью, почти одновременно (но с некоторой разницей во времени!) и в одном и том же роддоме. Конечно, несмотря на внешнее сходство, у каждого из них своя жизнь и судьба. Но интересно, что основные этапы жизни у них довольно часто совпадают. Это одно из подтверждений астрологии.

— Можно ли составить гороскоп, если я не знаю времени своего рождения?

Да, в этом случае составляют астрологическую карту на середину дня и работают с ней, как обычно. Конечно, точность такого прогноза будет несколько ниже. Но в астрологии есть возможность затем уточнить время рождения по нескольким известным событиям вашей жизни (вступление в брак, смена работы, смерть родственников, болезни, переезд).

— По моим наблюдениям, гороскопы из популярных журналов сбываются редко. А в разных журналах гороскопы просто противоречат друг другу. Зачем же тогда их печатать?

Прогнозы погоды тоже сбываются не всегда. Однако люди ими пользуются, и иногда очень успешно. Другая причина — популярные гороскопы пишутся для 12 знаков Зодиака. Но ведь каждый знак Зодиака длится целый месяц! Представьте, сколько людей родились в это время в разные годы. Не так-то просто предсказать будущее для всех, ведь люди такие разные. Или приходится ограничиться общими фразами. Если же требуется точный прогноз, астрологу нужно знать не только знак Зодиака, но еще дату, время и место вашего рождения.

Бывает, что в разных журналах акцент делается на разные группы людей и разные темы – по тематике журнала. А еще в течение дня ситуация может меняться. Она как погода: например, утром солнце, днем переменная облачность, а вечером дождь. Но в популярных гороскопах не принято указывать время событий – это делает текст тяжелым и скучным. Не учитывается и часовой пояс местности, где вы живете, хотя в России 12 часовых поясов. Поэтому пишут: «Сегодня у вас счастливый день». А какое время и регион имеются в виду, не написано. Это значительно уменьшает точность прогнозов.

– Я родилась 22 сентября. Как мне узнать, кто я по гороскопу, ведь это между двумя знаками Зодиака...

В таких случаях нужно учитывать не только дату, но и время рождения. В последние годы во многих календарях, брошюрах и книгах по астрологии приводится время начала знаков Зодиака. Существуют и специальные астрологические таблицы на каждый год. Если окажется, что в момент вашего рождения знак Весы еще не начался, то по гороскопу вы – Дева. Бывает и так, что человек похож совсем на другой знак Зодиака. Тут уже требуется более тонкая работа, и окончательный вывод о том, какие знаки Зодиака у вас выражены, можно сделать только после анализа вашей астрологической карты.

– Можно ли по гороскопу сказать о предрасположенности человека к хроническим болезням или вредным привычкам, например, к алкоголизму?

Да, как правило, это возможно. Только для повышения точности прогноза желательно знать дату, время и место рождения человека. Вообще, медицина – одна из самых ярких сфер применения астрологии. Здесь можно быстро получить конкретный результат: провести диагностику, сделать вывод о причинах болезни, этапах ее развития и сроках выздоровления. Астрология помогает найти лучшее время для проведения лечебных процедур и операций. Например, известно, что некоторые дни для хирургических операций неблагоприятны. Еще Гиппократ говорил: «Не оперируйте часть тела, находящуюся под

влиянием созвездия, через которое в момент операции проходит Луна». Таким образом, астрология помогает избежать врачебных ошибок.

– Пока я не знаю своего будущего, я живу спокойно, а если узнаю, начну волноваться: вдруг там что-то плохое? Пользуясь гороскопами, человек попадает от них в зависимость: самостоятельно уже не может сделать ни шагу.

Все зависит от того, как относиться к прогнозам. Если в будущем вас ждет неприятное событие, не лучше ли подготовиться к нему заранее? Древние говорили: «Предупрежден – значит вооружен». Вы сможете преодолеть любые трудности, если вы к ним готовы. А астрология вам в этом поможет.

Только помните, что астрологические прогнозы не обязаны сбываться всегда. Это просто «информация к размышлению». Всевозможные прогнозы встречаются нам буквально на каждом шагу. Вы же не «попадаете в зависимость» от прогноза погоды, рассуждений по радио о курсах валют или планов на будущее вашего соседа. В конце концов у вас есть свой жизненный опыт. Конечно, можно выключить радио, не читать газет и ни с кем не общаться. Только поможет ли это?

– Я боюсь встречаться с астрологами. Вдруг они скажут, когда я умру.

Ни один настоящий астролог не скажет вам дату смерти. И не только потому, что он не хочет вас напугать. Астролог знает, что продолжительность жизни зависит от многих факторов. Не последнее здесь – образ жизни, наличие вредных привычек, перенесенные болезни, наследственность, занятия спортом и так далее. Конечно, если человек разрушает свое здоровье каждую минуту, то предсказать, сколько он проживет, будет не так уж трудно и без астрологии. Если же вы ведете здоровый образ жизни, вам нечего бояться. Даже если вам что-то такое вдруг «предскажут», вы всегда сможете опровергнуть не один десяток подобных «прогнозов».

– Много раз читал: астрология не подтверждается статистикой. Сколько же можно «наступать на одни и те же грабли»?

На самом деле, не так-то просто проверить астрологию статистикой. И одна из причин в том, что астрологические факторы действуют избирательно: на каждого человека по-своему. В большинстве же «проверок» обычно берут среднюю группу людей, исходя из возраста, социального положения, уровня образования и т.п. Но на всех этих людей одни и те же астрологические факторы действуют совершенно по-разному: на одних благоприятно (со знаком плюс), на других неблагоприятно (со знаком минус), а на кого-то и вовсе не действуют. В результате, если все это просуммировать, получается ноль. Отсюда делают вывод, что астрология неверна, хотя на самом деле вывод тут следует другой: нужно лучше знать то, что проверяешь.

– Я родилась в Новосибирске, но недавно переехала в Москву. Изменится ли от этого моя судьба?

В астрологии считается, что переезд способен сильно изменить судьбу человека. Особенно если вы переезжаете на большое расстояние по линии Запад-Восток, например, в другой часовой пояс. Переезд по линии Север-Юг астрологически влияет меньше, но при больших расстояниях тоже заметен. Если человек готов переехать, астролог может помочь ему выбрать место жительства для улучшения здоровья или населенный пункт, где будет максимально проявлена какая-либо сфера его жизни: семья, работа, деловая жизнь, творчество, духовные поиски и т.п.

– Почему астрологию называют «наукой XXI века»?

Исторически астрология возникла задолго до появления многих других наук, поэтому в ней накоплен огромный научный потенциал. Есть и масса новых идей, которые еще ждут своего осмысления: например, представление о планетах и их орбитах как сгустках энергии; голографическое пространство, в котором все клеточки, как матрешки, подобны друг другу; циклическое (а не прямолинейное) время. И множество методов, которые современной науке еще предстоит освоить.

– Говорят, что ученые давно опровергли астрологию, поэтому ни один серьезный исследователь не будет ей заниматься.

К сожалению, далеко не все знают, что астрологией активно занимались многие видные ученые своего времени: Авиценна, Гиппократ, Ньютон, Кеплер и даже Альберт Эйнштейн. Нередко среди ученых по этому поводу возникали и споры.

Однажды, когда Эдмунд Галлей отверг научность астрологии, ему ответил Исаак Ньютон. Он спросил его: «Вы изучали когда-нибудь астрологию?». «Естественно, нет», – гордо сказал Галлей. «В таком случае, с вами я о ней говорить не буду, так как изучал ее много лет», – заключил Ньютон.

А Эйнштейну приписывают такие слова: «Астрология – это наука, несущая озарение. Я многое узнал благодаря ей и многим ей обязан». Известно и другое его высказывание: «Астрология – самостоятельная наука, очень много объясняющая. Знакомство с ней было для меня поучительно, и я неоднократно с пользой для себя к ней обращался».

Владимир ЯКОВЛЕВ.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Доктор – медсестре:

- Мария Ивановна, последний раз повторяю! Беленькие, круглые – это таблетки, а черненькие с дыркой – это гайки. Вам-то все равно, а больные жалуются.

* * *

Пришел к врачу мужик, который упал с лестницы. Врач прописал мазь и велел втирать в это место. Вскоре приходит другой мужик, тоже с ушибом. Поскользнулся на лестнице, которую кто-то намазал мазью.

СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ

Удивительно, но многим нашим читателям победить недуги помогает поэзия. Нонна Михайловна Ильенкова из Санкт-Петербурга откровенно призналась в своем письме: «Если бы я не нашла себе дело по душе – стихи, наверное, не было бы меня в живых». А Нинель Михайловна Бархатова из города Кимры Тверской области сделала такой вывод: «Когда сочиняешь, некогда думать о плохом самочувствии».

Когда человек склоняется над листом бумаги и пишет строчки, идущие из сердца, он становится сильнее, прекраснее, мудрее, моложе и здоровее.

Спасибо тебе, поэзия, наш спасательный круг!

ПЛАЧЕТ СЕРДЦЕ МОЕ

В прошлом я – учительница литературы, ныне – инвалид 1-й группы, пенсионерка. У меня «букет» болезней: полиомиелит, диабет, гипертония и прочие. От всех болячек меня отвлекает лирика, не позволяет сосредотачиваться только на своих ощущениях и болях. Надо уметь заставить себя отойти от страданий. Не только лекарства лечат!

Нонна Михайловна ИЛЬЕНКОВА.

Адрес: 195196 Санкт-Петербург, улица Громова, д. 8, кв. 42.

Сколько лет я здесь не была:
Город крепко держал меня,
Но манили, манили до боли
Речки синь, этот лес и поле,
И трава луговая по пояс,
И малиновки сладкий голос,
Набежавшего ветра звень,
Гнезда маленьких деревень,
Что так близко друг к другу ютились,
Где влюблялись, потом женились,
Чередой, как у всех на свете,
В добрых семьях рождались дети,
Колосились в полях хлеба
И садами цвела земля...
Вот и лес, вот и речка, и поле,
Но не видно людей здесь боле.
Деревенька моя пуста,
Словно церковка без креста.
Как застолица, но без хлеба,
Будто ложка, но без обеда,
А забитых окон глазницы –
Искаженные болью лица.
Вдруг откуда-то стар и сед
Ковыляет навстречу дед.
Неужели остался один
Среди этих безмолвных руин?!
Встал, боясь подойти ко мне,
Точно памятник сам себе...
Как принять все это непросто,
Что деревня стала погостом.
Задыхаюсь, в груди горячо –
Это плачет сердце мое.
Кто виновен – судить не берусь,
Где ж ты, наша святая Русь?!

И КТО-ТО МНЕ ПРОТЯГИВАЕТ РУКИ

Родилась я в Иркутске. По образованию врач-кардиолог. Но когда приехала в 1972 году в Кимры, пришлось много лет отдать организации здравоохранения области. С 1994 года вышло шесть моих поэтических сборников. Мое увлечение поэзией стало настолько серьезным, что в 2003 году я вступила в Российский межрегиональный союз писателей Северо-Запада.

Сочинение стихов доставляет мне колоссальное удовольствие, ведь в них можно рассказать и о боли душевной, и о тоске, любви, красоте мира – обо всем. Наверное, поэзия держит меня, как спасательный круг, уводит от болезней.

Нинель Михайловна БАРХАТОВА.

Адрес: 171503 Тверская область, г. Кимры, ул. 60 лет Октября, д. 38, кв. 20.

Мы теряем лицо.
О, с какой быстротой мы теряем
те черты, что пришли
по наследству от прадедов к нам.
Мы теряем лицо.
В суете мы бессмысленно таем,
принимая все то,
что от века не свойственно нам.
Мы теряем лицо.
Где же глаз озаренных сиянье?
Где славянская гордость?
Где удаль, отвага и честь?
Мы теряем лицо.
Мы лакействуем. Мы подражаем.
В зеркала мы не смотрим,
чтоб не видеть,
какие мы есть.

* * *

Как хорошо, что мне остались книги.
И тишина полуночных часов,
Страданий и судеб чужих вериги,
И лунный свет, и шорох голосов.
Я истинное чувствую блаженство,
Когда одна, при свете ночника
Касаюсь чьих-то мыслей совершенства
И медлит над страницею рука.
Готова разделить любые муки.
И входит в сердце каждая строка.
И кто-то мне протягивает руки,
Пройдя неслышно страны и века.

* * *

У ног вздыхает сонная вода
И в даль течет, сливаясь где-то с небом.
И месяц золотой горбушкой хлеба
В прозрачной сини ставит невода.

Вокруг такая тишь, такой покой.
И Млечный Путь уходит в Бесконечность,
Из Космоса прохладой дышит вечность,
Сжимая сердце смутною тоской.

Как вечный зов бесчисленных миров,
Струится шепот звезд и их дыханье,
И, медленно вращаясь, Мирозданье
Течет рекой без дна и берегов.

Я той реки загадочной страшусь.
Песчинкой малой в нем плывет планета.
Наступит миг – на грани тьмы и Света,
И я в безбрежье этом растворюсь.

ПЕСНЬ ЛЮБВИ

Родился я в городе Вязники Владимирской области. Служил в Афганистане. Долгое время работал журналистом в районной газете и с уважением отношусь к творческому труду. А теперь вот уже почти два года работаю в частном охранном предприятии Екатеринбурга. Пишу рассказы, повести, стихи в надежде, что все это когда-нибудь будет востребовано.

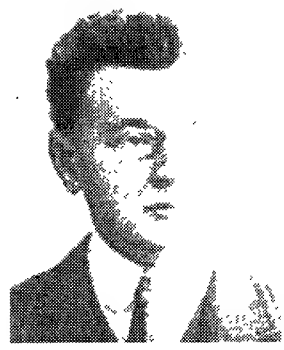
Ваш журнал полюбил, с нетерпением жду очередные номера. Искренне рад, что вы есть.

Сергей Викторович ЛЕБЕДЕВ.

Адрес: 323384 Свердловская область, г. Полевской, ул. Коммунистическая, д. 38, кв. 34.

Ты не солнышко мне и не лапонька,
Ты не ягодка мне и не яблонька.
Ты мечтою мне будешь вечной,
Грустью нежной и бесконечной.
Ты дорогой мне будешь длинной,
Песней долгою журавлиной.
Ты дымком от костра ночного
Будешь в снах появлятся снова.
И однажды мне вдруг приснится:
Мое сердце к тебе умчится
И сомкнется с твоим сердечком
В обручальные два колечка.
Но дороги к тебе все заказаны,
Видно, злой судьбой мы наказаны.
Горек мед этой песни сладостной,
Но пою ее - душе радостно.
Грусть щемящая в грудь вселяется
И покинуть ее не пытается.
Берегу я ее, окаянную,
Песню милую, безымянную.

ЧАД



Замечательный писатель, журналист и издатель Аркадий Тимофеевич АВЕРЧЕНКО (1881-1925 гг.) родился в Севастополе, в семье мелкого торговца. В 18 лет Аверченко уехал жить в Харьков: там работал, сочинял первые рассказы.

Затем оказался в Петербурге, преобразовал захиревший журнал «Стрекоза» в журнал «Сатирикон». В 1918 году Аверченко эмигрировал из России. Сначала обосновался в Стамбуле, где продолжал писать свои замечательные, веселые книги. Создал эстрадный театр «Гнездо перелетных птиц». Затем в 1922 году поселился в Праге. Через три года его не стало.

Рассказ «Чад» – один из достойных образцов творчества писателя. Прочитайте его и улыбайтесь на здоровье!

План у меня был такой: зайти в близлежащий ресторан, наскоро позавтракать, после завтрака прогуляться с полчаса по улице, потом поехать домой и до обеда засесть за работу. Кроме того, за час до обеда принять ванну, вздремнуть немного, а вечером поехать к другу, который в этот день праздновал какой-то свой юбилей. От друга постараться вернуться пораньше, чтобы выспаться как следует и на другое утро со свежими силами засесть за работу.

Так я и начал: забежал в маленький ресторан и, не снимая пальто, подошел к буфетной стойке.

Сзади меня послышался голос:

– Освежиться? На скорую руку?

Оглянувшись, я увидел моего юбилейного друга, сидевшего в углу за столиком в компании с театральным рецензентом Буйносовым.

Все мы обрадовались чрезвычайно.

– Я тоже зашел на минутку, – сообщил юбилейный друг. – И вот столкнулся с этим буйносным человеком. Садись с нами. Сейчас хорошо по рюмке хватить.

– Можно не снимая пальто?

– Пожалуйста!

Юбиляр налил три рюмки водки, но Буйносов схватил его за руку и решительно заявил:

– Мне не наливай. Мне еще рецензию на завтра писать нужно.

– Да выпей! Какая там еще рецензия...

– Нет, братцы, не могу. Мне вообще пить запретили. С почками неладно.

– Глупости, – сказал я, закусывая первую рюмку икрой. – Какие там еще почки?

– Молодец, Сережа! – похвалил меня юбилейный друг. – За что я тебя люблю: за то, что никогда ты от рюмки не откажешься.

Именно я и хотел отказаться от второй рюмки. Но друг с таким категорическим видом налил нам по второй, что я безропотно чокнулся и влил в себя вторую рюмку.

И сейчас же мне чрезвычайно захотелось, чтобы и Буйносов тоже выпил.

– Да выпей! – умоляюще протянул я. – Ну, что тебе стоит? Ведь это свинство: мы пьем, а ты не пьешь!

– Почему же свинство? У меня почки...

– А у нас нет почек? А у юбиляра нет почек? У всякого человека есть почки. Это уж, брат, свыше...

– Ну, я только одну...

– Не извиняйся! Можешь и две выпить.

Буйносов выпил первую, а мы по третьей.

Я обернулся направо и увидел свое лицо в зеркале. Внимательно всмотрелся и радостно подумал: «Какой я красивый!»

Волна большой радости залила мое сердце. Я почувствовал себя молодым, сильным, любимым друзьями и женщинами – и безудержная удаль и нежность к людям проснулась в душе моей.

Я ласково взглянул на юбиляра и сказал:

– Я хочу выпить за тебя. Чтобы ты дождался еще одного юбилея и чтобы мы были и тогда молоды так же, как теперь.

– Браво! Спасибо, милый. Выпьем. Спасибо, Буйнос! Пей – не хами.

– Я не хам... хамлю, – осторожно произнес странное слово Буйносов. – А только мне нельзя. Рецензию нужно писать со свежей головой.

– Вздор! После напишешь.

– Когда же после... Ведь ее в четверть часа не напишешь.

– Ты?! – с радостным изумлением воскликнул юбилейный друг. – Да ты в десять минут отхватаешь такую рецензию, что все охнут!

– Где там... – просиял сконфуженный Буйносов и, чтобы отплатить другу любезностью за любезность, выпил вторую рюмку.

– Ай да мы! Вот ты смотри: скромненький, скромненький, а ведь он потихонечку нас за пояс заткнет...

– А вы что же думали, – засмеялся Буйносов. – И заткну. Эх, пивали мы в прежнее время! Чертям тошно было! Э-э!.. Сережа, Сережа! А ты почему же свою не выпил?

– Я... сейчас, – смутился я, будто бы меня поймали на краже носового платка. – Дай ветчину прожевать.

– Не хами, Сережа, – сказал юбилейный друг. – Не задерживай чарки.

Я вспомнил о своей работе.

– Мне бы домой нужно... Дельце одно.

К моему удивлению, возмутился Буйносов:

– Какое там еще дельце? Вздор – дельце! А у меня дела нет?! А юбиляру на вечере хлопот мало? Посидим минутку. Черт с ним, с дельцем.

«А действительно, – подумал я, любуясь в зеркало на свои блестящие глаза. – Черт с ним, с дельцем!..»

Вслух сказал:

– Так я пальто сниму, что ли. А то жарко.

– Вот! Молодец! Хорошо, что не хамишь. Снимай пальто!

– ...И пива я бы кружку выпил...

– Вот! Так. Освежиться нужно.

Мы выпили по кружке пива и разнеженно посмотрели друг на друга.

– Сережа... милый... – сказал Буйносов. – Я так вас двух люблю, что черт с ней, с рецензией. Сережа! Стой! Я хочу выпить с тобой на «ты».

– Да ведь мы и так на «ты»! – засмеялся я.

– Э, черт. Действительно. Ну, давай на «вы» выпьем.

Затея показалась такой забавной, что мы решили привести ее в исполнение.

– Графинчик водки! – крикнул Буйносов.

– Водку? – удивился я. – После пива?

– Это освежает. Освежимся!

– Неужели водка освежить может? – удивился я.

– Еще как! Об этом даже где-то писали... Сгорание углерода и желтков... Не помню.

– Обедать будете? – спросил слуга.

– Как? Разве уже... обед?..

– Да-с. Семь часов.

Я вспомнил, что потерял уже свою работу, небольшой сон и ванну. Сердце мое сжалось, но сейчас же я успокоился, вспомнив, что и Буйносов пропустил срочную работу. Никогда я не чувствовал так остро справедливости пословицы: «На миру и смерть красна».

– Семь часов?! – всплеснул руками юбиляр. – Черт возьми! А мой юбилей?

Буйносов сказал:

– Ну куда тебе спешить? Времени еще вагон. Посидим! Черт с ней, с рецензией.

– Да, брат... – поддержал и я. – Ты посиди с нами. На юбилей еще успеешь.

– Мне распорядиться нужно...

– Распорядись! Скажи, чтобы дали нам сейчас обед и белого винца.

Юбиляр подмигнул:

– Вот! Идея... Освежает!

Лицо его неожиданно засияло ласковой улыбкой.

– Люблю молодцов. Люблю, когда не хамят.

Когда нам подали кофе и ликер, я бросил косой взгляд на Буйносова и сказал юбиляру:

– Слушай! Плюнь ты на сегодняшний юбилей. Ведь это пошлятина: соберутся идиоты, будут говорить тривиальности. Не надо! Посиди с нами. Жена твоя и одна управится.

– Да как же: юбилей, а юбиляра нет.

Буйносов задергался, заерзал на своем месте, засуетился:

– Это хорошо! Это-то и оригинально! Жизнь однообразна! Юбилеи однообразны! А это свежо, это молодо: юбилей идет своим чередом, а юбиляра нет. Где юбиляр? Да он променял общество тупиц на двух друзей... которые его искренне любят.

– Поцелуемся! – вскричал воодушевленно юбиляр. – Верно! Вот. Будем освежаться бенедиктином.

– Вот это яркий человек! Вот это порыв, – воодушевился Буйносов. – В тебе есть что-то такое... большое, оригинальное. Правда, Сережа?

– Да... У него так мило выходит, когда он говорит: «Не хами!»

– Не хамите! – с готовностью сказал юбиляр. – Сейчас бы кюрассо был к месту.

– Почему?

– Освежает.

– Извините, господа, сейчас гасим свет... Ресторан закрывается.

– Вздор! – сказал бывший юбиляр. – Не хами!

– Извините-с. Я сейчас счет подам.

– Ну, дай нам бутылку вина.

– Не могу-с. Буфет закрыт.

Буйносов поднял голову и воскликнул:

– Ах, черт! А мне ведь сегодня вечером нужно было в театр на премьеру...

– Завтра пойдешь. Ну, господа... Куда же мы? Теперь бы нужно освежиться.

В мою затуманенную голову давно уже просачивалась мысль, что лучше всего – поехать домой и хоть отчасти выспаться.

Мы уже стояли на улице, осыпаемые липким снегом, и вопросительно поглядывали друг на друга.

Есть во всякой подвыпившей компании такой психологический момент, когда все смертельно надоедают друг другу и каждый жаждет уйти, убежать от пьяных друзей, приехать домой, принять ванну, очиститься от ресторанной пьяной грязи, от табачной копоти, переодеться и лечь в чистую, свежую постель, под толстое уютное одеяло... Но обыкновенно такой момент всеми упускается. Каждый думает, что его уход смертельно оскорбит, обездолит других, и поэтому все топчутся на месте, не зная, что еще устроить, какой еще предпринять шаг в глухую темную полночь.

Мы выжидательно обернули друг к другу усталые, истомленные попойкой лица.

— Пойдем ко мне, — неожиданно для себя предложил я. — У меня еще есть дома ликер и вино. Слугу можно заставить сварить кофе.

— Освежиться? — спросил юбиляр.

«Как попугай заладил, — с отвращением подумал я. — Хоть бы вы все сейчас провалились — ни капельки бы не огорчился. Все вы виноваты... Не встреть я вас — все было бы хорошо, и я сейчас бы уже спал».

Единственное, что меня утешало, это — что Буйносов не написал рецензии, не попал на премьеру в театр, а юбиляр пропьянствовал свой юбилей.

— Ну, освежаться так освежаться, — со вздохом сказал юбиляр (ему, кажется, очень не хотелось идти ко мне), — к тебе так к тебе.

Мы повернули назад и побрели. Буйносов молча, безропотно шел за нами и тяжело сопел. Идти предстояло далеко, а извозчиков не было. Юбиляр шатался от усталости, но, тем не менее, в одном подходящем случае показал веселость своего нрава, именно: разбудил дремавшего ночного сторожа, погрозил ему пальцем, сказал знаменитое «Не хами!» — и с хохотом побежал за нами...

— Вот дурак, — шепнул я Буйносову. — Как так можно свой юбилей пропустить?

— Да уж... Не дал господь умишка человеку.

«А тебе, — подумал я, — влетит завтра от редактора... Покажет он, как рецензии не писать. Будет тебе здорово за то,

что я пропустил сегодняшнюю работу и испортил завтрашнее утречко».

Я долго возился в передней, пока зажег электричество и разбудил слугу. Буйносов опрокинул и разбил какую-то вазу, а юбиляр предупредил слугу, чтобы он вообще не хамил.

Было смертельно скучно и как-то особенно сонно... противно. Заварили кофе, но он пах мылом, а я, кроме того, залил пиджак ликером. Руки сделались липкими, но идти умыться было лень.

Юбиляр сейчас же заснул на новом плюшевом диване. Я надеялся, что Буйносов последует его примеру (это развязало бы, по крайней мере, мне руки), но Буйносов сидел запрокинув голову и молчаливо рассматривал потолок.

– Может, спать хочешь? – спросил я.

– Хочу, но удерживаюсь.

– Почему?

– Что же я за дурак: пил-пил, а теперь вдруг засну – хмель-то весь и выйдет. Лучше уж я посижу.

И он остался сидеть, неподвижный, как китайский идол, как сосуд, хранящий в себе драгоценную влагу, ни одна капля которой не должна быть потеряна.

– Ну, а я пойду спать, – сухо проворчал я.

Проснулись поздно.

Все смотрели друг на друга с еле скрываемым презрением, ненавистью, отвращением.

– Здорово вчера дрызнули, – сказал Буйносов, из которого уже, вероятно, улетучилась вся драгоценная влага.

– Сейчас бы хорошо освежиться!

Я сделал мину любезного хозяина, послал за закуской и вином. Уселись трое с помятыми лицами...

Ели лениво, неохотно, устало.

«Как они не понимают, что нужно сейчас же встать, уйти и не встречаться! Не встречаться, по крайней мере, дня три!!!»

По их лицам я видел, что они думают то же самое, но ничего нельзя было поделать: вино спаяло всех трех самым непостижимым, самым отвратительным образом...